



# Deutschlandlauf 2005

# 12. bis 28. September 2005 1204,1 km von Rügen nach Lörrach



organisiert von Ingo Schulze

# Deutschlandlauf 2005

Vorberichte	. 5
Teilnehmer-Informationen	25
1. Etappe von Kap Arkona nach Stralsund	128
2. Etappe von Stralsund nach Stavenhagen	142
3. Etappe von Stavenhagen nach Pritzwalk	153
4. Etappe von Pritzwalk nach Tangermünde	163
5. Etappe von Tangermünde nach Schönebeck	173
6. Etappe von Schönebeck nach Eisleben	183
7. Etappe von Eisleben nach Sömmerda	195
8. Etappe von Sömmerda nach Ilmenau	206
9. Etappe von Ilmenau nach Trappstadt	216
10. Etappe von Trappstadt nach Prosselsheim	.224
11. Etappe von Prosselsheim nach Assamstadt	.233
12. Etappe von Assamstadt nach Biberach	.242
13. Etappe von Biberach nach Malmsheim	250
14. Etappe von Malmsheim nach Horb	258
15. Etappe von Horb nach St. Georgen	269
16. Etappe von St. Georgen nach Feldberg	276
17. Etappe von Feldberg nach Lörrach	284
Nachberichte	301

#### Deutschlandlauf "DL2005"



2005 wird ein Deutschlandlauf veranstaltet. Es ist kurz der "DL2005" und findet vom 12. bis 28. September 2005 statt. Gestartet wird vom äußersten Nordosten, also von Kap Arkona, auf der Insel Rügen nach Südwest, Lörrach, an der Schweizer Grenze. Es ist somit die längste Route durch Deutschland. 70 Läufer und Läuferinnen sind zugelassen. Teilnehmer aus der Schweiz, Holland, Türkei, Österreich, USA, Frankreich, Luxemburg und Deutschland werden sich dieser Herausforderung über 1200 km stellen. 17 Tage ohne Ruhetag, ist eine Herausforderung für echte Ultralangstreckenläufer. Wer hier sagt, dass kann man kaum schaffen, der sollte sich über den "TransAmerika" informieren. Es ist ein Kontinentallauf, der bereits 1928 und 1929 ausgetragen wurde. Danach ruhte der Lauf über 60 Jahre und wurde Anfang der 90iger Jahre wieder ins Leben gerufen. Die Australier haben den "TransAustralia-FootRace" 2001 durchgeführt. 2003 habe ich hauptverantwortlich den "TransEurope-FootRace" ins Leben gerufen. Es sei schon jetzt gesagt, dass alle Veranstalter von Transkontinentalläufen barscher Kritik ausgesetzt waren. Die psychische und physische Belastung ist einfach sehr stark.

Bei so einem Lauf, was auch eine Vergewaltigung des Körpers darstellt, werden Emotionen geweckt, die normalerweise bis ans Lebensende in einem schlummern. Die Amerikaner und Australier haben ihren Teilnehmern zur Bedingung gestellt, dass sie ihre eigene Betreuermannschaft stellen. Diese waren dann für die Versorgung und Unterbringung maßgeblich verantwortlich. Anders als ich, Ingo Schulze, der den Teilnehmern anbot, dass sie nur laufen, schlafen und essen müssen. Für alles andere war ich zuständig. Ich hatte aber auch Probleme, mit denen die Amerikaner und Australier nicht konfrontiert waren. In Europa gibt es Grenzen, sehr unterschiedliche Mentalitäten, Währungen, hinderliche Visumanträge, Sprachen und vermutlich einiges mehr. Hier war allein in der Vorbereitung einiges mehr zu bewältigen. Besonders schwer war es im Vorfeld und beim Lauf in Russland. Durch ein relativ geringes Startgeld, war es auch Läufern möglich, am "TransEurope-FootRace" teilzunehmen, die es sich hätten normalerweise nicht leisten können. Die höchsten Kosten in Amerika und Australien, wurden durch die Betreuermannschaft und Fahrzeug verursacht. Somit waren die Kosten in diesen Ländern um das Vier bis Fünffache höher. Ein wichtiger Aspekt, der von vielen bis heute nicht wahrgenommen wurde.

Ich stützte mich auf das Unternehmen "TransEurope-FootRace" auf meine Erfahrungen des Deutschlandlaufes 1998, kurz "DL98" und einigen Mehrtagesläufen entlang der Spree. Ein Lauf über 420 km in sechs Tagesetappen. Hinzu kommen noch weitere 20 Stadtläufe. All diese Erfahrungen konnten in den "TransEurope-FootRace" kompensiert werden. Ein weiterer Europalauf? Sollte dieser zustande kommen, was sehr wahrscheinlich nicht von mir ausgehen wird, ist nur zu empfehlen: Macht es wie die Amerikaner und Australier. Meine größten Probleme mit den Teilnehmern waren folgende: 1. Kalte Duschen, 2. Das Essen nicht immer läufergerecht, 3. Zu kleine oder sogar verschmutzte Turnhallen und 4. Veränderungen in der Streckenlänge. Hat der Teilnehmer seine eigene Betreuermannschaft, so kann er sich nur bei dieser beschweren. Was kann der Veranstalter für die vier genannten Punkte? Man könnte zum Punkt 4 sagen: Hier ist das Etappenziel und morgen Früh treffen wir uns hier wieder. Das würde dann auch die Änderung der Streckenlänge ausschließen, denn diese kam zustande, weil die Turnhalle

nicht mehr die war, welche einem zugesagt wurde. Also gab es eine andere Halle am Ende der Stadt oder im Nachbarort und somit eine Streckenänderung.

Der "DL2005" soll ab 2005 im Wechsel mit dem "Spreelauf", voraussichtlich alle zwei Jahre stattfinden. Hier will ich mich allerdings noch zurückhalten. Ich bin selbst seit 27 Jahren Ultralangstreckenläufer und weiß daher, was ich den Teilnehmern zumute und zumuten kann. Ein Veranstalter, der solche Läufe organisiert, steht immer wieder unter Beschuss und erntet Unverständnis. So wurde ich auch schon gefragt, ob es nicht unverantwortlich ist, was ich da mache? Zur Erklärung: Ich habe zwei Deutschlandläufe im Alleingang gemacht, habe den heißen Wind in der Sahara, beim "Marathon des Sables" gespürt, bin nonstop von Deutschland nach Frankreich gelaufen. In sieben Tagen von Deutschland nach England gelaufen und einiges mehr. Ich kenne die Schmerzen, die ständigen Fragen nach dem "warum?" Die ständigen Zweifel, die Euphorie, die Depressionen und das Wechselbad zwischen all diesen Gefühlen. Hat man es dann geschafft, dann fällt man in ein tiefes Loch. Wo ist jetzt die Freude, der Siegestaumel? Wieder ein Problem: Warum freue ich mich nicht? Erst später wird einem bewusst, was man da gemacht hat.

Beim "DL2005" werden sich auch Szenen aus dem "TransEurope-FootRace" wiederholen. Sie werden nicht so krass sein, denn es ist ein Unterschied, ob ich den Leuten sage: "Komm, die 8 Tage schaffst du auch noch!" - oder ob ich ihnen sage: "Komm, die 20 Tage schaffst du noch!" 8 Tage, ja da kann ich ihn noch motivieren, aber 20 Tage? Da platzt der Kerl, weil er sich veralbert vorkommt. Beim "DL2005" muss schon jetzt klar sein, dass ich wohl wieder eine Elitemannschaft dabei habe, aber sie werden zu 2/3 anders trainiert sein. Schon jetzt mahne ich an, dass im Vorfeld rechtzeitig das Trainingspensum erhöht werden muss. 100 km in der Woche zu laufen ist gut, ja sogar sehr gut. Aber für die Vorbereitung eines "DL2005" reicht das in der Endphase nicht aus. Hier muss der Teilnehmer auf das Verständnis der Familie bauen. Ihnen klarmachen, dass dies ein Wettkampf ist, der nicht jeden Monat irgendwo stattfindet. Für die meisten ist es sogar ein Traum, den sie sich jetzt erfüllen wollen. Ich weiß schon jetzt von einigen, dass sie es kaum schaffen werden. Soll ich ihnen aber den Start verwehren, weil sie sich einen Traum erfüllen wollen? Um diese Leute weiterhin zu motivieren, erstelle ich jeden Monat ein Informationsschreiben. Es ist unter www.deutschlandlauf.com abrufbar. Wer etwas über meine anderen Unternehmen wissen möchte, kann sich unter www.transeurope-footrace.org und www.spreelauf.com informieren. Erstellt wurden diese Webseiten von Sebastian Seyrich, der meine Unternehmen seit meinem "DL98" begleitet.

Weiteres zum "DL2005": Die Teilnehmer starten jeden Morgen in zwei Gruppen: die schwächere Gruppe des Vortages um 6.00 Uhr und die "Elitegruppe" um 7.00 Uhr. Das Frühstück steht ab 5.00 Uhr zur Verfügung. Alle 8 bis 12 km ist ein Verpflegungsstand eingerichtet. Das Abendessen wird in den Turnhallen oder auch in Restaurants eingenommen. Auch beim "DL2005" gilt für die Teilnehmer: Laufen, Essen, Schlafen. Ob ich mit diesem Konzept auf Dauer glücklich bin, dass weiß ich nicht. Sollte ich es aber mit diesem Konzept nicht mehr schaffen, dann steige ich aus der Organisation solcher Unternehmen aus. Ich möchte weiterhin für meine Teilnehmer rundum sorgen. Es wäre einfacher für mich, wenn ich das Startgeld erhöhe und mehr Eigenorganisation auf die Teilnehmer übertrage. Ich möchte meinen Prinzipien aber treu bleiben!

Ich freue mich mit meiner Mannschaft viele bekannte und neue Gesichter begrüßen zu dürfen. Wir alle wollen den "DL2005" zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Wir wollen den Lauf durch Deutschland, als Läufer und Betreuer, gemeinsam bestreiten. Wir alle haben ein gemeinsames Ziel: 17 Tage eine Einheit zu werden. Freunde gewinnen und bestehende Freundschaften festigen.

Ingo Schulze

ischulze@t-online.de www.deutschlandlauf.com

# Etappenübersicht des Deutschlandlaufs 2005



# **Etappen des Deutschlandlaufs 2005**



<u>Nr</u> .	. <u>Datum</u>	<u>Start</u>	<u>Ziel</u>	Bundesland	<u>km</u>	Geskm
				<u>₩</u>		
1	12.09.05	Kap Arkona	- Stralsund	雷 污	58.6	58.6
2	13.09.05	Stralsund - S	Stavenhagen		85.4	144.0
3	14.09.05	Stavenhage	n - Pritzwalk		92.9	236.9
4	15.09.05	Pritzwalk - T	angermünde		81.5	318.4
5	16.09.05	Tangermünd	le - Schönebeck	<b>**</b>	84.9	403.3
6	17.09.05	Schönebeck	- Eisleben		66.9	470.2
7	18.09.05	Eisleben - So	ömmerda		69.7	539.9
8	19.09.05	Sömmerda -	IIImenau	600	83.2	623.1
9	20.09.05	IIImenau - Tr	appstadt		57.6	680.7
10	21.09.05	Trappstadt -	Prosselsheim		81.5	762.2
11	22.09.05	Prosselsheir	m - Assamstadt	<b>3</b>	83.2	845.4
12	23.09.05	Assamstadt	- Biberach		69.6	915.0
13	24.09.05	Biberach - R	enningen		64.8	979.8
14	25.09.05	Renningen -	Horb		53.7	1033.5
15	26.09.05	Horb - St. Ge	eorgen		60.4	1093.9
16	27.09.05	St. Georgen	- Feldberg		51.2	1145.1
17	28.09.05	Feldberg - Lo	örrach		59.0	1204.1



# Deutschlandlauf 2005 Teilnahmebedingungen

#### Art. 1 Organisation

Der "Deutschlandlauf" ist als internationaler Wettkampf ausgeschrieben. Die Organisation behält sich vor, gemeldete Teilnehmer ohne Begründung abzuweisen, wenn sie nach Meinung der Organisation für dieses Vorhaben nicht geeignet sind.

#### Art. 2 Beschreibung des Wettkampfes

Der "Deutschlandlauf" ist ein Lauf in 17 Tagesetappen. Die Wettkampfstrecke ist etwa 1.220 km lang. Der Start erfolgt am 12. September 2005 in Kap Arkona auf der Insel Rügen. Die Strecke verläuft über sechs deutsche Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Bayern und Baden-Württemberg. Der Lauf endet am 28. September 2005 in Lörrach. Die Etappen bewegen sich im Schnitt von etwa 70 km pro Tag. Das Umlaufen der Großstädte wird berücksichtigt.

Verpflegung und Unterkunft der Teilnehmer und Betreuer werden durch den Veranstalter sichergestellt und sind im Startgeld inbegriffen. Leistungen für Betreuer, siehe Art 33. Es ist den Teilnehmern und Betreuern selbst überlassen, ob sie an der Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinschaftsunterkunft teilnehmen. Eine Vergütung oder Aufrechnung auf das Startgeld / Organisationsbeitrag kann aus organisatorischen Gründen allerdings nicht erfolgen.

#### Art. 3 Allgemeine Vorschriften

Der "Deutschlandlauf" findet gemäß den Wettkampfregeln und den Zusatzbestimmungen statt, denen jeder Teilnehmer unterliegt und die er im Zuge seiner Anmeldung anerkennt. Teilnehmer und Betreuer sind verpflichtet, die vorliegende Satzung zu studieren. Die Organisation wird sich stets auf diese Satzung berufen. Änderungen sind nur von Seiten der Organisation möglich und sind von allen betroffenen zu akzeptieren, siehe Art. 7.

#### Art. 4 Teilnahmebedingungen

Zugelassen sind alle erwachsenen Personen männlichen und weiblichen Geschlechts aller Nationalitäten, die den Anforderungen des vorliegenden Reglements entsprechen. Die körperliche Tauglichkeit kann durch den Veranstalter nicht festgestellt werden. Der Teilnehmer ist hier für sich selbst verantwortlich. Der Teilnehmer muss außerdem entsprechende Laufleistungen vorweisen, die sich im Ultramarathonbereich bewegen. Die Organisation entscheidet über die Teilnahme und bestätigt den Start umgehend.

Der Teilnehmer hat mit der Anmeldung einen Betrag über 200 € an die Organisation zu überweisen. Mit der Überweisung des geforderten Betrages ist der Teilnehmer in der Anmeldeliste aufgenommen. Eine Rückzahlung dieses Betrages erfolgt nach Ablehnung am Wettkampf. Mit der Anmeldung ist auch unbedingt ein Passbild einzureichen. Dieses kann nach Beendigung des Wettkampfes von der Organisation zurückgefordert werden.

Der Teilnehmer verpflichtet sich, die Unterlagen des Veranstalters sorgfältig zu studieren und diese anzuerkennen. Der Veranstalter wird sich stets auf diese Unterlagen berufen. Unausweichliche Änderungen von Seiten der Organisation, siehe Art. 7, müssen wiederum vom Teilnehmer hingenommen werden.

#### Art. 5 Klasseneinteilung

Männer und Frauen werden getrennt gewertet. Eine Altersklassenwertung gibt es nicht.

#### Art. 6 Wettkampfprogramm

11. September 2005 Anfahrt der Teilnehmer. Unterbringung in einer Massenunterkunft in Kap Arkona oder Umgebung. Transfer, An- und Abreise ist Sache der Teilnehmer. Die Organisation ist für die Verpflegung ab dem Abend vor dem Start für die Teilnehmer und ggf. Betreuer zuständig. Sonstige Verpflegung und Unterkunft bis zu diesem Zeitpunkt ist Sache des Teilnehmers.

**Wichtig:** Die Anreise der Teilnehmer sollte etwa 36 Stunden vor dem Start erfolgen. Diese Zeit wird aus unten aufgeführten Gründen benötigt.

- + Registrierung und Aushändigung der Startunterlagen
- + Beziehen der Unterkunft
- + Einweisung in den Wettkampfablauf
- + Vorstellung der Presse
- + sonstige Kontrollen

Am 12. September 2005 um 09:00 Uhr ist Start vor dem Leuchtturm in Kap Arkona.

Am 29. September 2005 ist Verabschiedung und Abreise der Teilnehmer in Lörrach.

#### Art. 7 Änderungen der Wettkampfbestimmungen

Die Veranstalter behalten sich das Recht folgender Änderungen vor:

- Tatsächliche Streckenführung nach Art. 24
- Änderung der täglichen Startzeit / Startordnung nach Art. 9, Ort und Ziel bei höherer Gewalt
- Art der Unterbringung nach Art. 15
- Änderung der Abstände von Verpflegungs- und Kontrollständen nach Art. 11 und 14
- Änderung gemäß Art. 29 Auszeichnungen und sonstige Leistungen der Organisation
- Charakter der Veranstaltung gemäß Art. 3
- Änderung der Sollzeiten gemäß Art. 10

#### Art. 8 Identifikationsmerkmale

Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer. Die Startnummer ist jederzeit sichtbar auf der Brust zu tragen. Sollte die Startnummer, bedingt durch schlechtes Wetter, daher, durch überziehen einer Jacke, nicht sichtbar sein, so ist die Startnummer auf Verlangen auszurufen oder zu zeigen. Dieses kann bei Verpflegungsstellen und sonstigen Kontrollen der Fall sein, siehe auch Art. 11.

#### Art. 9 Startordnung

Der Start am ersten Tag erfolgt um 09:00 Uhr oder 10:00 Uhr. In den darauffolgenden Tagen starten die Teilnehmer in zwei Gruppen. Die schwächere Gruppe des Vortages um 06:00 Uhr und die stärkere Gruppe des Vortages um 07:00 Uhr. Die genaue Festsetzung der Startzeiten behält sich der Veranstalter vor. (Aufgrund außerordentlicher Witterung usw.) siehe Art. 7.

**Wichtig**: Die Startzeit des nächsten Tages wird täglich vom Veranstalter bekannt gegeben oder kann erfragt werden. Die Gruppen werden am Vorabend, durch Aushang oder mündlich festgelegt. Sollte ein Teilnehmer aus irgendwelchen verständlichen Gründen in eine andere Gruppe, als von der Organisation festgelegt, starten wollen, so ist dieses umgehend zu melden. Die Organisation entscheidet im Einzelfall.

#### Art. 10 Etappensollzeiten

Der zu laufende Kilometerdurchschnitt liegt 10 Min/Km (6,0 km/Std.) In dieser Zeit sind Pausen usw. eingerechnet.

Zum Beispiel: Ein Teilnehmer läuft einen Schnitt von 7 Min/Km und macht drei Minuten Pause an einer Verpflegungsstation, so hat er dann für diesen Km 10 Minuten benötigt.

Teilnehmer die in der vorgeschriebenen Zeit nicht das Etappenziel erreichen, werden von der weiteren offiziellen Wertung ausgeschlossen. Bei einer 80 km Etappe bei dem der Teilnehmer um 06:00 Uhr in der Frühe startet, bedeutet dieses um 19:20 Uhr Zielschluss.

Es kann eine Toleranzzeit aus den unterschiedlichsten Gründen, von der Organisation entschieden werden. Dieses könnte der Fall sein, wenn ein Teilnehmer an einem Tag starke Probleme hat und es abzusehen ist, dass er am nächsten Tag wieder die vorgeschriebene Zeit zu schaffen vermag. Es können aber auch sehr schwierige Passagen sein, die es zu bewältigen gibt. Hier hat die Organisation volle Handlungsfreiheit.

#### Art. 11 Kontrollstellen

Jede Verpflegungsstelle ist auch Kontrollstelle. Weitere Kontrollstellen behält sich die Organisation vor Ort vor, siehe auch Art. 7 und 8

#### Art. 12 Etappenziel

Im Etappenziel erfolgt die Zeitnahme der jeweiligen Etappe für jeden Teilnehmer. Die täglichen Ergebnisse werden unmittelbar nach Einlauf des letzten Teilnehmers sichtbar zur Einsichtnahme ausgehängt. Ein Einspruch hat spätestens 30 Minuten nach dem Aushang zu erfolgen. Der Einspruch kann aber auch durch einen Betreuer/Helfer geltend gemacht werden. Es erfolgt ab dem zweiten Tag eine Addition der Etappenzeiten.

#### Art. 13 Platz für Logos der Sponsoren

Außerhalb der, von der Organisation reservierten Flächen, kann der Teilnehmer Logos seines Sponsors tragen (auf dem T- Shirt, Hose, Socken usw.) Die Veranstalter behalten sich jedoch vor, folgende Werbung und Aufschriften auf der Laufkleidung zu untersagen: Verbotene Gesellschaften, Aufdruck die das Ansehen der Veranstaltung in Frage stellen, Aufdrucke die gegen Sitte und Anstand verstoßen oder das Ehrgefühl verletzen. Der Teilnehmer hat die Entscheidung hierüber, durch die Organisation, ohne Begründung zu akzeptieren.

#### Art. 14 Versorgung

Die Versorgungsstände stehen, je nach Verkehrslage in einem Abstand von acht bis zwölf Kilometern auseinander, siehe Art. 7. Das Angebot der Verpflegung ist unterschiedlich und muss den Gegebenheiten angepasst werden.

Die Organisation ist bemüht, die Teilnehmer ausreichend zu versorgen. Zusatzversorgung, wie zum Beispiel: Spezielle Nahrung und Getränke, Pommes Frites usw. ist Sache der Teilnehmer. Es ist dem Teilnehmer freigestellt, Geschäfte auf der Strecke aufzusuchen. Ein Abweichen der Strecke ist nicht zulässig. Es werden auf der Strecke verschiedene Getränke angeboten. Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Mg + Fe sollten die Teilnehmer dabei haben und wird von der Organisation nicht angeboten. Es kann vom Veranstalter nicht garantiert werden, dass isotonische Getränke stets vorhanden sind. Die angebotene Nahrung besteht im Wesentlichen aus Brot / Brötchen, Butterkekse, saisonbedingtes Obst, Salzgebäck und ähnlichem. Die Betreuer der Versorgungsstände sind bemüht, den Wünschen der Teilnehmer gerecht zu werden. Es ist aber unmöglich auf jeden individuellen Wunsch einzugehen. Es kann unter Umständen nicht jeder Versorgungspunkt personell besetzt werden. Die Verpflegung ist dann, unter Berücksichtigung der nachkommenden Läufer, selbst zu entnehmen.

#### Art. 15 Unterbringung

Die Unterbringung der Teilnehmer und Betreuer erfolgt in der Regel in Turnhallen, Gemeinderäumen oder Pensionen. Eine Unterkunft in einem selbst gesuchten Hotel oder ähnlichem ist den Teilnehmern und Betreuern freigestellt und erfolgt dann auf eigene Kosten. Eine Aufrechnung zur gezahlten Unterkunft des Veranstalters kann nicht erfolgen. Eigene Wohnmobile etc. dürfen natürlich für die Übernachtung genutzt werden.

Die Höhe der Startgebühr bleibt davon unberührt.

Jeder Teilnehmer - ggf. Betreuer / Begleiter - muss einen Schlafsack, Isoliermatte, Luftmatratze usw. dabei haben. Als Schlafsack ist kein aufgerolltes Federbett gemeint! Der Transportraum ist sehr eingeschränkt, siehe auch Art. 7. Von einer Campingliege ist unbedingt abzusehen und wird in den Organisationsfahrzeugen nicht transportiert. (Anmerkung: In einigen Turnhallen ist das Aufstellen einer Liege streng untersagt, weil der Hallenboden drunter leiden könnte)

Es ist den Teilnehmern ausdrücklich untersagt, in den Organisationsfahrzeugen zu nächtigen.

#### Art. 16 Ausrüstung / Gepäck

Jedem Teilnehmer steht es frei, was er an Ausrüstung mit sich führt. Es sollte aber der Transportraum berücksichtigt werden. Es sollten nicht mehr als drei Gepäckstücke mitgeführt werden. Das Gepäck darf das Gesamtgewicht von etwa **25 kg** nicht wesentlich überschreiten. Die Organisation schlägt in einer "Pressemappe + Teilnehmerinformation" vor, was mitgeführt werden kann. Dieses sind aber nur Empfehlung der Organisation, die auf eigene Erfahrungen als Ultralangstreckenläufer zurückgreifen. Bei der Zusammenstellung der Ausrüstung sollten unbedingt die klimatischen Verhältnisse bedacht werden.

#### Art. 17 Medizinische Versorgung

Die Veranstalter sind für eine ordnungsgemäße Sanitätsversorgung bestrebt. Es wird nicht immer möglich sein. Ein Arzt wird im Bedarfsfalle in den Etappenzielen konsultiert werden können. Salben, Kühlpacks und Bandagen muss der Teilnehmer selbst mitbringen und werden durch die Organisation nicht zur Verfügung gestellt.

#### Art. 18 Klima und Streckenbelag

Es wird im September unter Umständen schon recht kühl. Dieses sollte bei der Auswahl der Ausrüstung unbedingt berücksichtigt werden. Es sollte aber auch Regenwetter und sonstige Unwetter in Betracht gezogen werden.

Gelaufen wird auf Landstraßen, Nebenstraßen und Feldwegen. Es gibt auch größere Passagen, wo durch Städte gelaufen wird. Das Schuhzeug sollte entsprechend ausgewählt werden. Ein reiner Wettkampfschuh ist nicht anzuraten. Es sollten gut eingelaufene und stabile Trainingsschuhe vorgezogen werden

#### Art. 19 Reinigung der persönlichen Wäsche

In größeren Städten stehen eventuell Waschsalons zur Verfügung. Vorschlag der Organisatoren: Die Wäsche kann beim Duschen anbehalten werden und wird anschließend im Freien oder in entsprechenden Räumlichkeiten getrocknet. Die Reinigung und Pflege der Wäsche ist den Teilnehmern überlassen. Hier verfährt der Veranstalter nach amerikanischem und australischem bewährtem Vorbild, die dieses bei ihren Kontinentalläufen angewendet haben. Dieses Verfahren hatte sich auch beim "Trans-Europa-Lauf 2003" bewährt.

#### Art. 20 Telefonieren und Faxen

Benutzer von Mobiltelefonen müssen damit rechnen, dass nicht überall ein ordentlicher Empfang möglich ist. Gespräche in den Heimatort sind dann von Telefonzellen auf der Strecke zu führen. Angehörige der Teilnehmer werden gebeten, den Veranstalter auf dessen Mobiltelefon (0171 / 42 51 435) nur im Notfall anzurufen. Briefe und Päckchen müssen an die vorgegebenen Adressen geschickt werden. Diese werden den Teilnehmern wenige Wochen vor dem Start in einer Schlussinformation mitgeteilt. Der Veranstalter ist für Nachsendungen nicht zuständig.

Es muss vom Teilnehmer hingenommen werden, dass ihn eine Sendung verpasst hat. Postämter und weitere Einrichtungen verfügen in der Regel über Faxgeräte. Von der Organisation werden keine Fax-Brief oder Paketdienste zur Weiterleitung oder Abholung auf dem Postamt entgegengenommen. Es wird von der Organisation angestrebt, dass eine Möglichkeit zur E- Mail Kommunikation geschaffen wird.

#### Art. 21 Versicherung / Datenschutz

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Der Veranstalter wird aber darüber hinaus eine entsprechende Versicherung abschließen. Es sollte unbedingt die Krankenversicherungskarte mitgeführt werden. Jeder Teilnehmer startet mit der Kenntnis, sämtlicher verbundenen Risiken. Er entlastet die Organisation von jeder Verantwortung im Falle von Schwächezuständen, Unfällen oder schlechtem Gesundheitszustand generell. Es ist auch jedem Teilnehmer eine private Reiserücktrittsversicherung anzuraten. Siehe auch Art. 30. Teilnehmer aus dem Ausland müssen dieses in Eigenregie durchführen. Es ist den Veranstaltern unmöglich, auch auf die Bestimmungen der ausländischen Teilnehmer einzugehen. Jeder Teilnehmer und Etappenläufer muss vor dem Start eine "Verzichtserklärung und Haftungsfreistellung" unterschreiben. Ohne diese Unterschrift ist KEIN Start möglich.

Mit der Speicherung der persönlichen Daten ist der Teilnehmer einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht. Das Einverständnis kann jederzeit widerrufen werden. Name, Vorname, Bild (Passfoto, Läuferbild), Geburtsjahr, Heimatort und ein kurzer Überblick der Laufkarriere darf, für jedermann sichtbar ins Internet gestellt werden. Der Teilnehmer ist berechtigt, diese Erlaubnis jederzeit zu wiederrufen.

#### Art. 22 Hilfe durch Dritte

Die Hilfe durch Dritte ist untersagt und wird mit Disqualifikation, nach der zweiten Ermahnung geahndet. Teilnehmer, die durch Läufer unterwegs begleitet werden, haben diese darauf hinzuweisen. Ausgenommen sind selbstverständlich kurze Begleitungen, durch Schüler usw., in den Städten, was nicht zu verhindern ist. Als schwerer Verstoß gilt, wenn sich ein Teilnehmer in ein Auto setzt, um nach einer unbestimmten Fahrt wieder den Wettkampf aufnehmen will. Dieses hat ohne weitere Ermahnung einen Ausschluss der weiteren offiziellen Wertung zur Folge.

Die Begleitfahrzeuge der Teilnehmer unterstehen in der Regel der Organisation als Streckenhelfer. Die Versorgung durch Betreuer ist nur an den vorgegebenen Versorgungspunkten zulässig. Sollten extreme Wetterbedingungen die Organisation anders entscheiden lassen, so wird dieses an die Helfer und Betreuer weitergegeben.

#### Art. 23 Aussteigen aus dem Wettkampf

Falls ein Teilnehmer aussteigt, so hat er dieses sofort der Organisation zu melden. Er hat aber auch die Möglichkeit, einen Tag oder mehr auszusetzen und kann dann den Wettkampf außer Konkurrenz

#### fortsetzen.

Die Etappen sollten in jedem Falle unbedingt zu Ende gelaufen werden. Es werden nur VOLLE Etappen gewertet. Im Ziel bekommt er eine entsprechende Auszeichnung über die erbrachte Leistung. In der übrigen Zeit wird der ausgestiegene Teilnehmer gebeten, dass er sich der Organisation zur Verfügung stellt. Es ist dem ausgestiegenen Teilnehmer selbst überlassen, ob er vor Ort bleibt oder die Heimreise antritt. In diesem Falle wird er von der Organisation in einem geeigneten Ort abgesetzt. Eine Vergütung des Startgeldes erfolgt nicht. Den Ort legt der Teilnehmer mit der Organisation fest. Es ist der Organisation nicht möglich, dass sie im erheblichen Maße von der Strecke abweicht, um dem Wunsch eines Einzelnen nachzukommen und dadurch Teilnehmer, die noch im Rennen sind, vernachlässigt werden. Die Rückreise ist in jedem Falle vom Teilnehmer und Betreuer selbst zu organisieren.

#### Art. 24 Streckenmarkierung / Streckenführung

Die Teilnehmer müssen sich an den vorgegebenen Streckenverlauf halten. Die Strecke ist durch Kreidepfeile und Aufkleber gekennzeichnet. Es ist immer wieder Polizei vor Ort. Den Weisungen der Beamten ist Folge zu leisten, siehe auch Art. 7. Die Veranstaltung unterliegt der Erlaubnis der zuständigen Behörden der einzelnen Bundesländer.

Gemäß dieser Verordnungen kann/müssen die Veranstalter zum Teil eigene Streckensicherungen stellen. Diese sind jedoch darauf hinzuweisen, dass sie den Weisungen der zuständigen Polizei, Folge zu leisten haben. Sie haben keine hoheitlichen Befugnisse. Ein Abweichen der Strecke zum eigenen Vorteil des Teilnehmers geht mit der Disqualifikation einher. Sollte sich ein Teilnehmer verlaufen haben, so kann er von einem Organisationsfahrzeug zum Ausgangspunkt zurückgefahren werden. Ein Ausgleich über den erfolgten Umweg, durch Weiterbeförderung erfolgt nicht. Die Organisation behält sich vor, den Streckenverlauf jederzeit zu ändern, wenn dieses nach Maßgabe der Organisation erforderlich ist. Siehe auch Art. 7.

#### Art. 25 Hygiene

Nach einem langen Lauf ist man bestrebt, sich unter einer Dusche zu stellen. Es kann den Teilnehmer nicht unbedingt garantiert werden, dass immer eine warme Dusche vorhanden ist. Dieses trifft leider oftmals die hinteren Läufer, was sich bedauerlicher Weise nicht vermeiden lässt. Die schnelleren Läufer werden von der Organisation um Rücksicht, gegenüber den nachkommenden Läufern, gebeten.

#### Art. 26 Streckenbeschreibung / Teilnehmerbesprechung (Meeting)

Jedem Teilnehmer wird täglich eine Streckenbeschreibung in handlicher Form ausgehändigt. Es erfolgt jeden Abend, wenn es die örtlichen Gegebenheiten zulassen, eine "Teilnehmerbesprechung", bei der eine Rückschau des Tages und Einweisung in die nächste Tagesetappe gehalten wird. Die Teilnahme hierzu ist Pflicht. Teilnehmer, die aus triftigen Gründen hieran nicht teilnehmen können, müssen sich bei der Organisation abmelden. Es ist ihnen dann überlassen, dass sie sich ihre Informationen von anderen Teilnehmern einholen. Eine umfassende Streckenbeschreibung erhalten die Teilnehmer mit den Startunterlagen in Form einer Broschüre "Pressemappe + Teilnehmerinformation".

#### Art. 27 Empfohlene Ausrüstungsgegenstände

Die Teilnehmer finden in der "Pressemappe + Teilnehmerinformation" eine Aufstellung, wie die Ausrüstung aussehen könnte. Diese ist selbstverständlich nicht bindend und soll nur eine Hilfe sein.

#### Art. 28 Anmeldevoraussetzungen

Der Teilnehmer muss bei bester Gesundheit sein. Ein Gesundheitsscheck sollte beim Hausarzt gemacht werden. Auch ein Besuch beim Zahnarzt ist anzuraten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Unfallversicherung der Teilnehmer ist empfehlenswert. Der Veranstalter kann den Gesundheitszustand der gemeldeten Teilnehmer nicht selbst überprüfen. Die Organisation hat jederzeit das Recht, auffällige Teilnehmer aus dem Rennen zu nehmen.

#### Art. 29 Auszeichnungen und sonstige Leistungen der Veranstalter

Auszeichnungen für die ersten SECHS im Gesamtzieleinlauf, jeder Kategorie Auszeichnung für jeden Teilnehmer in der offiziellen Wertung. Erinnerungsgabe für jeden ausgestiegenen Teilnehmer und Betreuer T- Shirts werden am Start ausgegeben Morgen- und Abendverpflegung, Unterkunft und Streckenverpflegung, siehe auch Art. 7 Weitere Leistungen hängen von den Sponsoren ab

#### Art. 30 Annullierung der Anmeldung

Sollte ein Teilnehmer aus triftigen Gründen zurücktreten wollen, so wird ihm, sofern er die volle

Summe von 1.080 € bereits bezahlt hat, der eingezahlte Betrag wie folgt zurückgezahlt:

Bei einer Annullierung mit Stichtag: 01.07.2005 wird der Betrag zu 70 % zurückgezahlt.

Bei einer Annullierung mit Stichtag: 01.08.2005 wird der Betrag zu 50 % zurückgezahlt.

Bei einer Annullierung mit Stichtag: 15.08.2005 wird der Betrag zu 30 % zurückgezahlt

Bei einer Annullierung mit Stichtag: 01.09.2005 besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.

Hier kann es eine Ausnahme geben, wenn der Teilnehmer eine Ersatzperson, die den bekannten Ansprüchen entspricht, nennen kann. Die Ersatzperson muss auch von der Organisation als Teilnehmer akzeptiert werden.

Es sollte, auf dringendes Anraten der Organisation, eine Rücktrittsversicherung abgeschlossen werden! Siehe auch Art. 21

#### Art. 31 Disqualifikation

Eine Disqualifikation erfolgt bei groben Verstößen durch die der Zusammenhalt der Gemeinschaft gefährdet wird. Im Einzelnen: Beleidigende Äußerungen oder Handgreiflichkeiten gegenüber anderen Teilnehmern, Betreuern, fremden Hilfskräften und sonstigen Personen. Äußerungen und Verhalten die dem Ansehen der Veranstaltung schaden. Grobe Abweichung von der Laufstrecke. Mitfahren in einem Fahrzeug während des Rennens. Das Nicht-Befolgen von Anweisungen eigener und fremder Helfer (Polizei, helfende Sportvereine) Ordnungskräfte.

#### Art. 32 Startgebühr / Zahlungsweise

Die Startgebühr beträgt 1080 €. Mit der Anmeldung sind 200 € auf unten stehendes Konto zu überweisen.

Die Restsumme muss spätestens zum 01. Juni 2005 eingezahlt sein. Eine Rückzahlung der Anzahlung ist nur bedingt möglich, siehe auch Art. 30.

Sollte ein Teilnehmer von vornherein die Absicht haben, nur einige Etappen laufen zu wollen, so zahlt er 50 € pro Tag (Übernachtung, Frühstück und Abendverpflegung). Der Rück- oder Weitertransfer ist auch hier Sache des Teilnehmers.

Es wird keinem Teilnehmer das Startgeld erlassen oder ermäßigt. Es sei denn, dass eine entsprechende Gegenleistung erbracht wird, die es erlaubt, hier eine Aufrechnung vorzunehmen.

Persönliche Betreuer der Teilnehmer, die nicht dem Organisationsteam zur Verfügung stehen, zahlen 30 € pro Tag für Verpflegung und Übernachtung. Für die Gesamtzeit: 540 €. Eine weitere Aufrechnung, nur Schlafen oder nur Verpflegung, ist nicht möglich. Sollten sie sich Betreuer der Organisation mit einem Fahrzeug oder personell zur Verfügung stellen, so sind sie von genannten Zahlungen ausgenommen, siehe Art. 33.

Vorauszahlung und Startgebühr bitte auf unten stehendes Sonderkonto überweisen. Kreissparkasse Horb, BLZ 642 510 60, Kto.-Nr: 553 760, Kennwort: "Deutschlandlauf"

#### Art. 33 Betreuer / Fahrzeuge

Gemäß Art. 32 zahlen Betreuer 540 € für die gesamte Zeit oder 30 € pro Tag, siehe auch Art. 2. Stellt ein Betreuer sich und/oder sein Fahrzeug während des Unternehmens überwiegend der Organisation zur Verfügung, so ist für seine Unterbringung und Verpflegung kostenlos gesorgt. Dieses ist den Veranstaltern für die weitere Disposition umgehend zu melden, siehe auch Art. 32.

#### Art. 34 Umwelt

Die Organisation wird peinlichst darauf achten, dass die Umwelt durch die Teilnehmer nicht zusätzlich belastet wird. Das heißt im Einzelnen: Jeder Teilnehmer muss soviel Zeit haben, dass er nach der Getränkeaufnahme seinen Trinkbecher an der Verpflegungsstelle wieder abstellt. Das Auffüllen der Trinkflaschen wird durch die Betreuer vor Ort selbst vorgenommen. Jeder **EILIGE** Teilnehmer hat darauf zu achten. Sonstige Gegenstände, derer sich der Teilnehmer entledigen möchte, muss er an der Verpflegungsstelle belassen.

#### Art. 35 Presse + Teilnehmerinformation

Für die Pressearbeit ist es für die Organisation erleichternd, wenn sie entsprechende Informationen über die Teilnehmer besitzt. Den Teilnehmern geht nach der Anmeldung ein Fragebogen zu, der möglichst sorgfältig ausgefüllt werden sollte. Dieser Fragebogen dient der Pressearbeit. Die "Pressemappe + Teilnehmerinformation" Broschüre erschein in mehreren kleinen Auflagen, um immer wieder zu aktualisieren. Die endgültige Broschüre geht den Teilnehmern rechtzeitig zu. Bitte der Anmeldung auch unbedingt ein Foto hinzufügen!

#### Art. 36 Zeitmessung und Ergebnisliste

Diese erfolgt in Stunden / Minuten und Sekunden. Ab dem zweiten Tag erfolgt eine Addition der Zeiten. Es wird darüber hinaus versucht, die Durchschnittsgeschwindigkeit der vergangenen Etappe und der Gesamtzeit zu errechnen. Eine umfassende Ergebnisliste der Klassen nach Artikel 5 geht den Teilnehmern spätestens vier Wochen nach dem Rennen unaufgefordert zu. Ergebnislisten werden während des Rennens grundsätzlich nicht ausgegeben! Die tägliche Ergebnisliste hängt nur zur Einsicht aus.

#### Art. 37 Verbindung zur Organisation

Auf der Startnummer erscheint ein Aufkleber mit der Mobil-Nr. der Organisation. Diese ist wichtig für den Teilnehmer, der vom Weg abgekommen ist und die Verbindung zur Organisation benötigt. Die Teilnehmer sollten ständig einen Betrag von mindestens 5 € bei sich tragen. Es liegt auch im eigenen Interesse des Teilnehmers und wird daher von der Organisation nicht überprüft.

#### Art. 38 Betreuung

Die persönlichen Betreuer dürfen an den Versorgungspunkten ihre Athleten betreuen und versorgen. Eine Rundum-Betreuung einzelner Teilnehmer ist, aus Gründen der Gleichbehandlung, nicht zulässig. Eine ständige Begleitung der Teilnehmer durch Fahrräder, Begleitfahrzeuge oder Betreuer außerhalb der offiziellen Verpflegungsstellen führt nach zweimaliger Verwarnung zum Ausschluss der weiteren Teilnahme.

#### Art. 39 Etappenläufer

Es werden beim "Deutschlandlauf" auch Etappenläufer zugelassen. Das tägliche Startgeld von 50 € ist spätestens am 01. September 2005 an die Organisation zu überweisen. Etappenläufer kommen nicht in die Zeitnahme. Es wird ihnen lediglich eine Urkunde über die erbrachte Kilometerleistung ausgehändigt. Es soll mit dieser Regelung verhindert werden, dass hier ein weiterer Wettkampf ausgetragen wird und dadurch der Rhythmus der "Deutschlandläufer" gefährdet wird. Etappenläufer starten grundsätzlich in der zweiten Gruppe. Ausnahmen werden nur von der Organisation genehmigt. Im Startgeld ist, wie bei allen anderen Teilnehmern, die Verpflegung und Unterkunft im Startgeld enthalten.

#### Art. 40 Haftung für private Betreuerfahrzeuge

Die Mitnahme privater Pkw's, Wohnwagen und Wohnmobile geschehen auf eigene Gefahr. Es muss jedem klar sein, dass den Veranstaltern folgendes nicht möglich ist: Bei Ausfall des Fahrzeuges kann von der Organisation nur bedingt Hilfe geleistet werden. Fahrzeugschäden können von den Veranstaltern unmöglich übernommen werden. Der Fahrzeughalter muss daher in Eigenregie für Hilfe sorgen. Im anderen Falle würde das Unternehmen im erheblichen Maße belastet oder sogar gefährdet.

#### Art. 41 Läuferbeirat

Mit der Einweisung in den Rennverlauf wird auch ein "Läuferbeirat" benannt. Dieser unterstützt die Organisation bei außerordentlichen Problemen, die Einfluss auf das Renngeschehen haben. Zum Beispiel Disqualifikation eines Teilnehmers usw. Der "Läuferbeirat" besteht aus einer weiblichen und männlichen Person aus dem Läuferfeld und einer Person aus dem Betreuerfeld und dem Organisator. Die Entscheidung dieses Gremiums ist bindend. Aus dem Gremium ist eine Person ausgeschlossen, wenn es um eine Entscheidung geht, welche diese Person betrifft.

#### Art. 42 Anmeldeschluss / Rückzahlung der Anmeldegebühr

Anmeldeschluss ist der 01. Juni 2005. Später eingehende Meldungen sind nur nach telefonischer Rücksprache und sofortiger Einzahlung des Startgeldes und einer Nachmeldegebühr in Höhe von 100 € in einer Summe von 1180 € möglich.

#### Anmeldungen und weitere Informationen:

#### Ingo Schulze + Hauptstraße 52 + 72160 Horb-Nordstetten

<u>Tel.</u>: 0049 (0) 7451 / 4615 <u>Fax</u>: - 62 47 56 <u>Mobil</u>: 0171 / 42 51 435 **E-Mail: ischulze@t-online.de** 

Internet: www.deutschlandlauf.com

Horb, Montag, 14. Juni 2004 **Ingo Schulze**, Rennleiter



#### Liebe Angehörige (Geschädigte) der Deutschlandläufer/innen!

Die Läufer-/ innen haben bestimmt schon einiges erklärt, warum sie beim "DL2005" dabei sein wollen. Was hat sie dazu bewegt? Warum wollen sie sich diesen Strapazen aussetzen? Es gibt sicherlich viele Erklärungen und jeder hat seine eigene Version. Ultralangstreckenläufer haben immer die gleiche Erklärung hierzu, denn es ist auch schwierig zu erklären – warum mache ich es? Warum aber erklären? Rüdiger Nehberg sagte einmal ganz nüchtern, bevor er sich nackend über viele Kilometer in den Urwald begab – weil ich es so will! Nun möchte ich mich nicht mit Rüdiger Nehberg vergleichen, aber ich habe bei einer Forumsdiskussion bei der Stuttgarter Buchmesse ähnlich geantwortet.

Warum macht man so etwas? Nun, da kann man bei Adam und Eva anfangen. Früher habe ich auch mit wichtiger Mine erklärt: Ich will meine eigenen Grenzen kennen lernen – will die maximale körperliche Belastung ausloten usw. Irgendwann wird man dieser Fragestellung überdrüssig und da ist es besser, wie Rüdiger Nehberg oder Ingo Schulze zu antworten. "Weil ich es so will!" - niemand zwingt mich dazu - ich allein bin die treibende Kraft!

Wir kennen ja alle den Dialog vieler Western Filme: "Fremder, woher kommst du?" - "Aus Norden!"— "Wo-hin reitest du?" – "Nach Süden!" Auf den Läufer bezogen: "Läufer, woher kommst du?" – "Von Kap Arkona!" "Wohin willst du?" – "Nach Lörrach!" – Dialog Ende.

Was will der Reiter im Süden? Keine Ahnung – will mal wissen, was dann kommt? Was will der Läufer im Süden? – Keine Ahnung – will mal sehen, was danach kommt? Neue Herausforderungen?

Wie dem auch sei, liebe Angehörigen, ihr habt euch breitschlagen lassen und habt dem Läufer / der Läuferin für einige Zeit beurlaubt, damit er / sie schauen kann, was danach kommt. Nun werden die Ehemänner, Ehefrauen, Freundinnen, Freunde, Väter, Mütter, Omis und Opis erschrecken. Was soll denn danach noch kommen? Ich kann sie beruhigen – sehr wahrscheinlich nichts oder kaum noch etwas. Nach dem "DL2005" wird jeder erst einmal nichts vom Laufen wissen wollen, denn dieser Lauf ist ein Hammer. Dieser Lauf könnte nur noch durch einen Europalauf übertroffen werden und ob dieser noch einmal stattfinden wird, das steht in den Sternen!

Was will ich ihnen / euch überhaupt sagen? Nun, meine Bitte: Lasst sie / ihn laufen. Solange die laufen, richten sie schon mal keinen erheblichen Schaden an. Natürlich fehlt zwischen dem 12. und 28. September 2005 die helfende Hand im Hause. Lassen sie denen die Freude, dass sie sich vor der Hausarbeit erfolgreich gedrückt haben. Gerade die Ehefrauen – ja gerade die – beschweren sich immer wieder, dass er mal wieder in Sachen LAUFEN unterwegs ist.

Ich verspreche schon jetzt: Wenn die Läuferin / der Läufer vom "DL2005" nach hause kommen, dann fühlt er / sie sich gut und in ihrer Ausdauerkraft erneut bestätigt und das bringt Zufriedenheit. Von dieser Zufriedenheit profitieren beiden Seiten.

So, nun hoffe ich, dass ich sie mit diesen Zeilen herumgekriegt habe und einen Beitrag dazu geleistet habe, dass die DL2005 Teilnehmer in aller Ruhe ihr Training fortsetzen können

Euer Ingo Schulze

Utraschlappschrittläufer mit der Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle

# Pressemappe

# **Deutschlandlauf 2005**



17 Tage Etappenlauf

von Kap Arkona nach Lörrach

12. September – 28. September 2005

kein Ruhetag

#### Vorwort des Veranstalters



Seit 1978 bin ich ein recht erfolgreicher Ultralangstreckenläufer und bringe nicht nur die läuferische, sondern auch die organisatorische Erfahrung mit.

Zahlreiche Volkslaufveranstaltungen in meiner Heimatstadt Horb am Neckar waren die Grundlage im Jahre 1998 den Deutschlandlauf über 17 Tagesetappen, über 1.225 km, mit 24 Teilnehmern zu organisieren.

Hinzu kamen der "Internationale Spreelauf" 2000, 2001, 2002 und 2004. Dieser Wettkampf geht über 420 km in sechs Tagesetappen.

2003 wurde von mir, federführend der "Transeuropalauf" oder auch "TransEurope-FootRace" organisiert. Bei diesem Kontinentallauf waren 44 Teilnehmer aus 13 Nationen am Start, wobei genau die Hälfte das Ziel, Moskau, in der Wertung erreichte.

Es wird jeden Morgen, wie bei all meinen anderen Läufen auch, in zwei "Wellen" gestartet. Die schwächere Gruppe des Vortages startet in der Regel um 06:00 Uhr und die schnellere Gruppe um 07:00 Uhr. Es ist somit gewährleistet, dass das Feld zum Schluss nicht so weit auseinander gezogen ist.

Vor Anmeldung beim DL2005 muss man sich über einige Dinge im Klaren sein. Es wird einem nichts geschenkt! Wer vorher nicht ausreichend trainiert hat: Der geht ein, wie eine Primel. Ich höre immer wieder, dass jemand in den Bayerischen Bergen tagelang umher gewandert ist und versucht dann, diese Leistung im Deutschlandlauf umzusetzen. In aller Deutlichkeit: Das sind absolute Traumtänzer! Hier, beim DL2005 muss man andere Voraussetzungen mitbringen, als tagelang durch die Berge gewandert zu sein. Man sollte bereits über Erfahrungen im Mehrtagelauf mitbringen. Einige 100ter oder besser noch, einige 24 Stundenläufe gemacht haben. Der Lauf muss im Kopf fest verankert sein. Es dürfen nicht schon im Vorfeld Zweifel aufkommen. Man muss einfach von sich selbst überzeugt sein. Ist man das nicht, so ist es besser, schon jetzt seine Anmeldung zurückzuziehen.

Der "Deutschlandlauf" ist ein Lauf, der allen offen steht. Es soll alles für die Teilnehmer getan werden und ich werde versuchen, die Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme der zu erfüllen. Ich bin bestrebt, dass möglichst viele ihr Ziel in Lörrach erreichen. Der Teilnehmer muss aber auch seinerseits die Voraussetzungen erfüllen. In erster Linie also: Trainieren und das Ding in den Kopf hineinzubekommen. Es sollten allerdings die erwähnten Voraussetzungen mitgebracht werden. Zweimal in der Woche um den Häuserblock zu laufen, haut also nicht hin. Man sollte bereits schon heute mit den läuferischen Vorbereitungen beginnen und das heißt, dass Trainingspensum heraufzuschrauben!

#### Schon jetzt gilt mein besonderer Dank

- Den Betreuern ohne sie, ist jeder Veranstalter aufgeschmissen!
- Der Polizei vor Ort, die für die Sicherheit der Teilnehmer sorgen wird!
- Den Sanitätern und Ärzten, von denen wir schon jetzt wissen, dass sie alles Erdenkliche tun werden, um die "Wehwehchen" der Teilnehmer zu versorgen!
- Den Vereinen, die den Teilnehmern auf der Strecke, ihre Hilfe anbieten werden!
- Den Vertretern aller Städte und Ortschaften, die sich um die Teilnehmer bemühen!

Ingo Schulze

# "DL2005" 12. bis 28. September 2005

Etappe		Tag	Ort	nach	Ort	Km	Gesamt- Km
01. Etappe	Мо	12.09.	Kap Arkona	nach	Stralsund	58,4	58,4
02. Etappe	Di	13.09.	Stralsund	nach	Stavenhagen	85,4	143,8
03. Etappe	Mi	14.09.	Stavenhagen	nach	Pritzwalk	93,4	237,2
04. Etappe	Do	15.09.	Pritzwalk	nach	Tangermünde	81,5	318,7
05. Etappe	Fr	16.09.	Tangermünde	nach	Schönebeck	84,9	403,6
06. Etappe	Sa	17.09.	Schönebeck	nach	Eisleben	64,0	467,6
07. Etappe	So	18.09.	Eisleben	nach	Sömmerda	69,1	536,7
08. Etappe	Мо	19.09.	Sömmerda	nach	Ilmenau	73,7	610,4
09. Etappe	Di	20.09.	Ilmenau	nach	Trappstadt	61,8	672,2
10. Etappe	Mi	21.09.	Trappstadt	nach	Prosselsheim	80,8	753,0
11. Etappe	Do	22.09	Prosselsheim	nach	Assamstadt	83,2	836,2
12. Etappe	Fr	23.09	Assamstadt	nach	Untereisesheim	65,7	901,9
13. Etappe	Sa	24.09	Untereisesheim	nach	Renningen	69,7	971,6
14. Etappe	So	25.09	Renningen	nach	Horb	54,2	1.025,8
15. Etappe	Мо	26.09	Horb	nach	St. Georgen	59,4	1.085,2
16. Etappe	Di	27.09	St. Georgen	nach	Feldberg	52,8	1.138,0
17. Etappe	Mi	28.09	Feldberg	nach	Lörrach	58,0	1.196,0

Wie man sehen kann: **5** mal mehr als 50 km, **5** mal mehr als 60 km, **1** mal mehr als 70 km, **5** mal mehr als 80 km und **1** mal mehr als 90 km.

Die Strecke wurde von mir, meiner Frau Inge, Brigitte und Joachim Barthelmann im September / Oktober 2004 neu erkundet. Joachim hat ein hohes Maß an Orientierungssinn und hat die Teilnehmer des "TransEurope-FootRace" von Lissabon nach Moskau gebracht. Wir versuchten einige Etappen beim DL2005 zu entschärfen, was uns allerdings nicht immer gelang. Unser wichtigstes Ziel war, dass die Läufer später so wenig, wie möglich dem starken Straßenverkehr ausgesetzt sind. Es wurden also Nebenstraßen und Feldwege bevorzugt. Die Streckenlänge wird, wenn erforderlich, später korrigiert, wenn die Strecke vor Ort durch Baustellen usw. abgeändert werden muss.

#### Zusammenfassende Informationen

Am 12. September 2005 findet sich eine Gruppe von etwa 60 Ultralangstreckenläuferinnen und Läufern zusammen, die ein gemeinsames Ziel haben: Die Strecke von Kap Arkona nach Lörrach in 17 Tagen zu bewältigen. Es wird für jeden sehr hart werden und ein vorzeitiges Aussteigen aus dem Wettkampf ist schmerzlich. Es muss für diesen Wettkampf hart trainiert werden und es müssen sehr viele Trainingskilometer gelaufen werden, um den späteren Anforderungen gewachsen zu sein.

Wie soll das Rennen angegangen werden? Dem Körper werden am Start scheinbar Flügel verliehen. Der Teilnehmer fühlt sich gut und läuft meist zu schnell an ohne dass er sich dabei überfordert fühlt. Man muss es leider immer wieder sagen: "Auch der langsame Lauf muss trainiert werden!" Statt 4:30 oder 5:00 min/km zu laufen, sollte mal ein Schritt von 6:30 / km oder sogar 7:30 / km trainiert werden. Laufen sie mal tagelang, jeden Tag 70, 80 oder mehr Kilometer, dann kommt einem dieses Tempo wie ein Sprint vor! Es kommt ja auch noch dazu, dass Pausen an den Versorgungsstellen, der Gang in die Büsche, ein kleines Schwätzchen usw. in diese Zeit einfließen.

Psyche: Es tauchen immer wieder Selbstzweifel auf. Dieses trifft dann oftmals Leute, die den Lauf nicht im Kopf haben. Der ganze Lauf geht vom Kopf aus und der muss unbedingt frei sein. Die Beine haben nur das zu tun, was der Kopf befiehlt. Möglich wäre aber auch, dass der Teilnehmer ein schwerwiegendes Problem mit sich herumschleppt. Es ist dann schlimm, wenn man dieses Problem nicht aus dem Kopf herausbekommt. Der "Deutschlandlauf" ist schon allein wegen der Streckenlänge und Zeitdauer etwas ganz besonderes. Es ist unmöglich irgendwelche persönlichen Probleme über so eine lange Zeit mit sich herumzuschleppen. Wichtig ist, dass die Familie, die Freundin, der Freund voll dahinter steht. Haltet mit ihr/ihm während des Rennens immer wieder Kontakt und baut sie/ihn auf, wenn er an sich selbst zweifelt. Nehmt es nicht einfach hin, wenn sie/er sagt: Ich kann nicht mehr! Sie/er haben hart trainiert und sie wollten sich mit diesem Lauf eventuell einen Traum erfüllen. Helft mit, dass dieser Traum wahr wird: "Einmal durch ganz Deutschland zu laufen!"

Startgeld: 1.080 €, darin sind enthalten: 18 mal Frühstück, 18 mal Abendessen, Streckenversorgung über 17 Tage, 18 Übernachtungen in Turnhallen und Schulräumen, Urkunde, Pokale für die ersten sechs Männer und ersten drei Frauen, Medaillen und weitere Sachpreise. Die Teilnehmer werden am Abend vor dem Start in der Hansestadt Stralsund versorgt. Am Morgen des 12. September werden alle Teilnehmer mit einem Bus nach Kap Arkona gefahren. Die Leistungen enden mit dem Frühstück am Folgetag des Zieleinlaufes in Lörrach. Die Teilnehmer werden täglich alle 9 bis 12 km an den Verpflegungspunkten versorgt. Die Versorgung besteht aus leicht verdaulicher Kost. Es gibt im wesentlichen Obst der Jahreszeit entsprechend, Brot, Kekse, Schokolade usw. und verschiedene Getränke. Für spezielle Verpflegung hat der/die Teilnehmer/in selbst zu sorgen.

**Startzeiten**: 1.Tag gemeinsamer Start um 09:00 Uhr. Ab dem 2. Tag starten die Teilnehmer in zwei Gruppen. Die erste Gruppe um 06:00 Uhr und die zweite Gruppe um 07:00 Uhr. Die langsamere Gruppe des Vortages startet als erstes. Die Startzeiten können sich ändern, wenn es die Witterung nicht anders zulässt.

**Tagesablauf:** 04:45 Uhr wecken, 05:00 Uhr Frühstück 06:00 Uhr und 07:00 Uhr Start. Die Ausrüstung sollte unbedingt schon am Vorabend gerichtet sein!

**Die Veranstaltung ist international ausgeschrieben.** Die Teilnehmer starten auf eigene Verantwortung und Gefahr. Es ist den Teilnehmern jedoch anzuraten eine Unfallversicherung abzuschließen, sofern diese nicht schon besteht.

Ingo Schulze - Hauptstraße 52 - 72160 Horb-Nordstetten; Tel.: 07451 / 4615; Fax: 62 47 56 Handy: 0171 / 4251435 **E-Mail:** ischulze@t-online.de **www.deutschlandlauf.com** 

### Ausrüstung der Teilnehmer

Gegenstand	<u>Bemerkung</u>
Schlafsack	Vorschrift
ISO – Matte oder Luftmatratze	Vorschrift - bitte KEINE Campingliege
Trinkflasche mit Gurt	Vorschrift
Socken, möglichst keine Naht	
T-Shirts, langärmelige Laufhemden	
Sporthosen lang + kurz	Es kann schon recht kühl werden!
Handtücher	
Trockeneisbeutel	empfehlenswert, vielleicht sehr wichtig !!!
Regenschutzkleidung, leichte	Im September ist das Wetter sehr
Kopfbedeckung, dünne Handschuhe	wechselhaft!
Ausweis, Führerschein, Impfpass	
Spezielle Eigenverpflegung	
Handgeld, EC Karte	unbedingt empfehlenswert! Brustbeutel?
Laufschuhe	eine Nummer größer und eingelaufen!
Sandalen	empfehlenswert
Trainingsanzug	sollte auf jeden Fall mitgeführt werden!
Vaseline, Fettcreme; Verbandszeug	unbedingt
Tape, Bandage, Pflaster, Desinfektionsmittel	
Vitamin C+D, Mg, Fe, Salztabletten	empfehlenswert
Seife, Rasierzeug, Zahnbürste	
Fußpuder, Fuß- und Körperpflegemittel	
Fotoapparat	
Krankenversicherungskarte	unter Umständen sehr wichtig
Wäschestift	zum Kennzeichnen der eigenen Bekleidung
Sonnenöl, Insektenschutzmittel	
Lippenbalsam, Taschentücher	
Schreibpapier, Umschläge, Briefmarken	
Taschenmesser, Lampe	unbedingt (Batterien nicht vergessen)
Nähzeug, Sicherheitsnadeln, Schere	unbedingt
Kleine Wäschebeutel	unbedingt (für Hinterlegungen!)
Warme Kleidung	nach dem Lauf!
Essbesteck und Plastikteller	

Diese Liste ist natürlich nur eine Empfehlung. Der/die erfahrene Läufer/Läuferin, weiß selbst am besten, was einzupacken ist. Beachtet bitte unbedingt den Hinweis **Vorschrift**. Die Bedürfnisse sind verschieden. Wir werden die Transportfahrzeuge auf die gemeldeten Teilnehmer abstimmen.

**Wichtig:** Das Gepäck sollte das Gewicht von **25 kg** nicht überschreiten. Hier abermals die Bitte, **keine Campingliege**. Sie ist zu sperrig. Wenn diese allerdings im eigenen Fahrzeug mit geführt wird, dann ist es für die Organisation in Ordnung. Sie wird aber unter **keinen Umständen in den Gepäckfahrzeugen mitgeführt!** 

Das Gepäck wird vor jedem Etappenstart vom Teilnehmer vor das Transportfahrzeug gestellt. Das Gepäck wird von der Organisation verladen und im Etappenziel wieder ausgeladen. Aus Erfahrung weisen wir darauf hin, dass ein eigenmächtiges Suchen nach Gepäckstücken, durch die Teilnehmer in den Transportfahrzeugen untersagt ist. Es versteht sich von selbst, dass während des Rennens keine Möglichkeit besteht, an das persönliche Gepäck heranzukommen. Es können jeden Morgen kleine Päckchen an die Versorgungsfahrzeuge übergeben werden. Diese sind dann an der entsprechenden Verpflegungsstation abrufbar.

#### Persönliche Ausrüstung der Betreuer

<u>Gegenstand</u>	<u>Bemerkung</u>
Schlafsack, Isoliermatte	Vorschrift
Ausweis, Führerschein	in jedem Falle wichtig
persönliche Medikamente, Impfbuch	
T- Shirts, Freizeitsachen, Jeans usw.	
Trainingsanzüge	praktisch, auch wenn ihr nicht lauft
Hygiene- und Toilettenartikel, Handtücher	
Bekleidung für die Nacht, Wecker	
bequeme Schuhe	
Unterwäsche, Socken, Taschentücher	
Regenschirm, Regenjacke	Regenschirm wird von der Organisation gestellt
Ersatzbrille, Sonnenbrille	
Schreibutensilien, Bücher usw. zum	Es kann am Versorgungspunkt sehr
Zeitvertreib; evtl. kleines Radio am VP	langweilig werden.
Taschenlampe, Feuerzeug	
Brustbeutel für Dokumente und Geld	
Besteck, Teller, Tasse	Soll jeder dabeihaben, um Müll zu begrenzen
Dünne Pullover	Es kann schon sehr schattig werden.
Adressbuch, Straßenkarte	
Fotoapparat, Filme	
Klappstuhl, Sonnenschirm, Campingtisch	Wichtig. Wenn es ein Problem ist, so lasst es mich bitte wissen!

Hier sei nochmals gesagt (ist bereits in den "Teilnehmerbedingungen" erwähnt): Ihr könnt nur begrenzt viel einpacken. Eventuell findet ihr unterwegs Waschsalons. Wenn nicht, dann muss das Zeug eben unter der Dusche gewaschen werden. Ihr seit auf "Abenteuerreise" Da muss man sich eben über einige Dinge hinwegsetzen.

Es wird angestrebt, dass die Betreuer im Schnitt 1,25 Verpflegungsposten am Tag besetzen, so habt ihr nur auf den langen Etappen mit zwei Versorgungspunkten zu rechnen. Ansonsten sollte jeder nur einen Versorgungspunkt am Tag besetzen. So kann ich euch gegebenenfalls noch anders einsetzen, wenn mir das Hinterteil auf Grundeis geht.

Last modischen "Schnick Schnack" weg. Ihr seht auch so Klasse aus!!! Ihr benötigt praktische Bekleidung. Kleidet euch so, dass eure Gesundheit nicht gefährdet ist. Ich brauche euch! Ich erkenne euren Einsatz hoch an. Wenn es brennt, muss ich jederzeit auf euch zurückgreifen können. Es ist für mich außerordentlich wichtig, dass ich eine Mannschaft habe, die hinter mir steht und das Ding mit mir gemeinsam anpacken.

Allein schaffe ich es nicht! Mit euch? Na klar, da sehe ich kein Problem!!!

#### **Fahrzeugausrüstung**

Ausrüstung	<u>Bemerkung</u>
Ersatzkanister für Benzin und Motoröl	
Reifenreparatursatz	zum Beispiel Spray
zweiter Autoschlüssel	hat am besten der Beifahrer dabei
Wagenheber	vorher auf Funktion prüfen
Klappstühle	hat jeder selbst?
Kühltasche	für Verpflegung
10-I-Plastikkanister für Wasser	von der Organisation gestellt
Plastikdosen oder ähnliches	für Verpflegung
Erste Hilfe-Kasten	ist auch Vorschrift!
Aids-sichere Handschuhe	von der Organisation gestellt
Arbeitshandschuhe	
Sicherheitsweste	von der Organisation gestellt
Werkzeug für Notfälle, Ersatzbirnen,	
Sicherungen	
Fahrzeugpapiere Führerschein !!!	
Kartenmaterial	Von der Organisation gestellt
Sonstige Unterlagen des Veranstalters	Von der Organisation gestellt
Starthilfekabel	
Scheibenreiniger	
Feuerlöscher	

#### Wichtige Hinweise für Fahrer und Beifahrer

- 1. Tanken, wo immer es möglich ist. Man weiß oft nicht, wo sich die nächste Tankstelle befindet.
- 2. Der Ersatzkanister sollte immer voll sein
- 3. Regelmäßige Kontrolle: Luftdruck, (auch Reserverad überprüfen) Kühlwasser, Scheibenwischerwasser. Ölstand. Beleuchtungskontrolle usw.
- 4. Es sollte für jeden Fahrer/Beifahrer eine Selbstverständlichkeit sein, dass bei Pannen oder Schwierigkeiten mit dem Fahrzeug gegenseitige Hilfe geleistet wird.
- 5. Fahrzeug stets abschließen. Der Ersatzschlüssel sollte beim Beifahrer sein. Da er diesen selten benötigt, ist es vielleicht angebracht, wenn er den Schlüssel um den Hals trägt.
- 6. Es ist in keinem Falle gestattet, dass Serviceleistungen für die Teilnehmer mit dem Fahrzeug erledigt werden. Die Fahrzeugbesatzung ist ausschließlich für die Streckenbetreuung und sonstige organisatorische Aufgaben zuständig. Die Bitte der Teilnehmer, mal etwas aus der Apotheke zu besorgen oder mal eben Pommes und sonstiges zu beschaffen ist auf keinen Fall erwünscht. Ich werde auf diese Regelung pochen. Ihr kennt euch in den Gegenden nicht aus und sucht einen Laden, verfahrt euch und bringt unter Umständen viel Zeit auf, um wieder auf die Strecke zu gelangen. Ihr habt damit einem Teilnehmer einen Gefallen getan und andere Teilnehmer vernachlässigt. Mit der Zeit würden die Teilnehmer auch auf diesen Service bestehen.
- 7. Regelmäßig Ordnung im Fahrzeug schaffen. Ihr werdet mit der Zeit verrückt, wenn ihr ständig am suchen seid. Es gibt natürlich auch Leute, die sich nur im Chaos zurechtfinden. Es wäre aber auch möglich, dass ein anderer das Fahrzeug aus irgendwelchen Gründen übernehmen muss und dann ist es fraglich, ob dieser sich auch im Chaos zurechtfindet. Es sind nicht alle Genies!
- 8. Das Fahrzeug, ob eigenes oder von der Organisation gestellt, ist für JEDE weitere Person absolutes Tabu. Es ist auch für die Fahrzeugbesatzung unzumutbar, wenn die geschaffene Ordnung ständig durcheinander gebracht wird. Es ist auch niemandem der Teilnehmer gestattet, im Fahrzeug zu schlafen.

# Die letzten Vorbereitungen für den "DL2005"



Es wird ernst, der Tag "X" nähert sich. Bitte folgendes unbedingt überprüfen. Macht euch im Vorfeld eine Checkliste und geht diese immer wieder durch. Es kommt jetzt auf Details an. Eine gründliche Vorbereitung kann für euch sehr entscheidend sein. Wer jetzt nicht alle Sinne beieinander hat, kann sogar Gefahr laufen, dass sich der Traum, durch Deutschland zu laufen, in Luft auflöst.

- Ist euer Rucksack / Koffer verpackt? Geht meine **Checkliste** "**Ausrüstung für Teilnehmer** durch, wobei ich für die Vollständigkeit nicht garantieren kann.
- Denkt an die Pflichtausrüstung!
- Habt ihr Kleingeld dabei und seid ihr in der Lage euch unterwegs individuell zu versorgen?
- Denkt beim Verpacken der Ausrüstung an **Funktionskleidung** für die unterschiedlichsten Witterungseinflüsse.
- Hinterlasst euren Angehörigen die Telefonliste, die euch kurz vor dem Start zugeht.
   Eure Angehörigen sollten zur Sicherheit meine Mobiltelefonnummer 0171 / 42 51 435 haben.
- Denkt auch an die Vorbereitungen für die Rückfahrt von Lörrach in eure Heimat.
   Überlegt, wie ihr gegebenenfalls von unterwegs wieder zu Hause kommt, wenn ihr aus dem Rennen ausscheidet und den "Deutschlandlauf" nicht mehr begleiten wollt.
- Macht vorher noch einen Arzt- und Zahnarztbesuch!

# Programmablauf vor dem Start

- Ankunft der Teilnehmer am 11. September 2005 in Kap Arkona. Es kann auch sein, dass der Empfang, Übernachtung usw. in Stralsund stattfindet. Dann werdet ich am nächsten Tag nach Kap Arkona gefahren, von wo aus dann gestartet wird. Dieses ergibt sich aber noch!
- Begrüßung und Registrierung, Empfang der Startunterlagen
- > Beachtet den kurzfristig angesetzten detaillierten Programmablauf
- Gemeinsames Abendessen und Informationsaustausch am Nachmittag / Abend des 11. September. Es wird unbedingt Vollzähligkeit erwartet.
- Am 12. September: Wecken um 06.00 Uhr, Vorbereitungen für den Start treffen, gemeinsamer Fototermin, Verstauen des Gepäcks, gemeinsames Frühstück, Startaufstellung. Einen detaillierten Ablaufplan hierüber kann nur kurzfristig vor dem Start erstellt werden.
- ➤ Bei der Startaufstellung wird darum gebeten, dass T-Shirt des Sponsors einheitlich zu tragen. Anders ist es bei Teilnehmern, die einen eigenen Sponsor haben!
- Startschuss durch einen Offiziellen des Ortes Kap Arkona





# 02/Günter Böhnke/Teilnehmerinformation



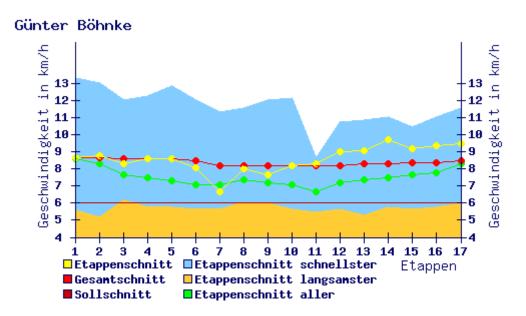
Jahrgang Ort Land

1957 65719 Hofheim

15. Platz beim "Transeuropalauf 2003". Teilnehmer bei Mehrtagesläufen. Unter anderem auch beim "1. Isarlauf 2004". Teilnehmer am "Badwater" 2004.

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	27.	25.	6:44:54	6.9	58.6	29.	26.	6:44:54	6.9
2	85.40	25.	23.	9:43:20	6.8	144.0	25.	23.	16:28:14	6.9
3	92.90	19.	19.	11:07:58	7.2	236.9	21.	20.	27:36:12	7
4	81.50	15.	15.	9:29:48	7	318.4	18.	18.	37:06:00	7
5	84.90	10.	10.	9:51:36	7	403.3	15.	15.	46:57:36	7
6	66.90	14.	14.	8:17:23	7.4	470.2	15.	15.	55:14:59	7.1
7	69.70	29.	29.	10:20:35	8.9	539.9	17.	17.	65:35:34	7.3
8	83.20	14.	14.	10:22:29	7.5	623.1	12.	12.	75:58:03	7.3
9	57.60	12.	12.	7:31:10	7.8	680.7	12.	12.	83:29:13	7.4
10	81.50	7.	7.	9:54:19	7.3	762.2	12.	12.	93:23:32	7.4
11	83.20	4.	4.	10:04:04	7.3	845.4	10.	10.	103:27:36	7.3
12	69.60	5.	5.	7:43:38	6.7	915.0	9.	9.	111:11:14	7.3
13	64.80	5.	5.	7:06:19	6.6	979.8	9.	9.	118:17:33	7.2
14	53.70	4.	4.	5:32:46	6.2	1033.5	9.	9.	123:50:19	7.2
15	60.40	8.	8.	6:33:24	6.5	1093.9	9.	9.	130:23:43	7.2
16	51.20	6.	6.	5:28:19	6.4	1145.1	9.	9.	135:52:02	7.1
17	59.00	10.	10.	6:13:19	6.3	1204.1	9.	9.	142:05:21	7.1







#### 03/Ronald Nickel/Teilnehmerinformation

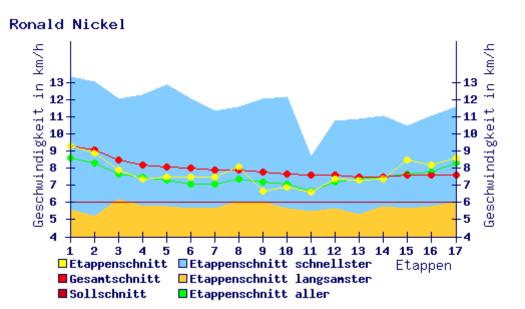


Regelmäßiger Teilnehmer beim "Internationalen Spreelauf." Läuft seit 1996 und hat an über 140 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Durch das Laufen hat er sehr viel an Lebensqualität gewonnen. Seine Lebensweise war bis 1996 nicht unbedingt gesund. Er freut sich schon jetzt, Deutschland läuferisch kennen zu lernen. Neben seiner Familie (3 Kinder) findet er immer noch Zeit zum Radfahren und laufen. "Das Laufen ist eine Erholung für die Seele".

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	21.	19.	6:16:49	6.4	58.6	21.	19.	6:16:49	6.4
2	85.40	20.	18.	9:36:34	6.8	144.0	21.	19.	15:53:23	6.6
3	92.90	26.	26.	11:49:06	7.6	236.9	22.	21.	27:42:29	7
4	81.50	33.	30.	11:00:40	8.1	318.4	23.	22.	38:43:09	7.3
5	84.90	22.	22.	11:21:30	8	403.3	25.	24.	50:04:39	7.5
6	66.90	21.	21.	8:56:31	8	470.2	21.	21.	59:01:10	7.5
7	69.70	15.	15.	9:15:49	8	539.9	22.	22.	68:16:59	7.6
8	83.20	12.	12.	10:15:00	7.4	623.1	18.	18.	78:31:59	7.6
9	57.60	25.	25.	8:35:06	8.9	680.7	20.	20.	87:07:05	7.7
10	81.50	20.	20.	11:51:44	8.7	762.2	19.	19.	98:58:49	7.8
11	83.20	21.	20.	12:39:56	9.1	845.4	19.	19.	111:38:45	7.9
12	69.60	17.	17.	9:23:39	8.1	915.0	18.	18.	121:02:24	7.9
13	64.80	22.	20.	8:53:45	8.2	979.8	18.	18.	129:56:09	8
14	53.70	23.	21.	7:17:22	8.1	1033.5	18.	18.	137:13:31	8
15	60.40	12.	12.	7:05:16	7	1093.9	18.	18.	144:18:47	7.9
16	51.20	21.	20.	6:13:10	7.3	1145.1	18.	18.	150:31:57	7.9
17	59.00	18.	17.	6:52:38	7	1204.1	17.	17.	157:24:35	7.8

# Geschwindigkeitendiagramm







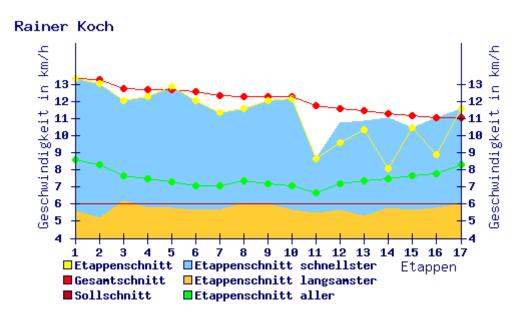
# 04/Rainer Koch/Teilnehmerinformation



Erfolgreicher Teilnehmer beim "Internationalen Spreelauf". Er ist einer der Spitzenläufer.

# Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	1.	1.	4:21:59	4.5	58.6	1.	1.	4:21:59	4.5
2	85.40	1.	1.	6:29:45	4.6	144.0	1.	1.	10:51:44	4.5
3	92.90	1.	1.	7:38:51	4.9	236.9	1.	1.	18:30:35	4.7
4	81.50	1.	1.	6:37:01	4.9	318.4	1.	1.	25:07:36	4.7
5	84.90	1.	1.	6:36:14	4.7	403.3	1.	1.	31:43:50	4.7
6	66.90	1.	1.	5:31:24	5	470.2	1.	1.	37:15:14	4.8
7	69.70	1.	1.	6:07:23	5.3	539.9	1.	1.	43:22:37	4.8
8	83.20	1.	1.	7:11:46	5.2	623.1	1.	1.	50:34:23	4.9
9	57.60	1.	1.	4:45:39	5	680.7	1.	1.	55:20:02	4.9
10	81.50	1.	1.	6:41:00	4.9	762.2	1.	1.	62:01:02	4.9
11	83.20	1.	1.	9:33:58	6.9	845.4	1.	1.	71:35:00	5.1
12	69.60	2.	2.	7:13:48	6.2	915.0	1.	1.	78:48:48	5.2
13	64.80	2.	2.	6:12:23	5.7	979.8	1.	1.	85:01:11	5.2
14	53.70	15.	15.	6:36:56	7.4	1033.5	1.	1.	91:38:07	5.3
15	60.40	1.	1.	5:44:19	5.7	1093.9	1.	1.	97:22:26	5.3
16	51.20	10.	10.	5:44:33	6.7	1145.1	1.	1.	103:06:59	5.4
17	59.00	1.	1.	5:06:01	5.2	1204.1	1.	1.	108:13:00	5.4







#### 05/Angela Ngamkam/Teilnehmerinformation

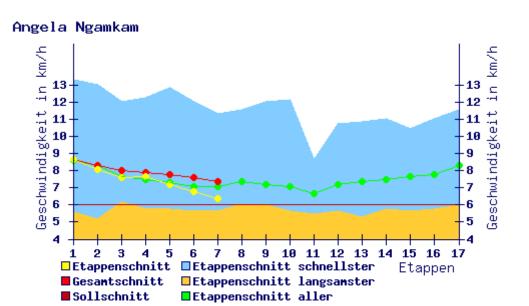


Angela läuft erst seit Mitte der 90iger und hat bereits beachtliches erbracht. 1997 Sao Silves-Trail Road Race, 1999 Boston Marathon, 2003 Marathon des Sables, 2004 Yukon Arctic Ultra und den Isarlauf 2004. Hinzu kommen über 15 klassische Marathonläufe, über 20 Ultras und 5 Mehrtagesläufe.

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	28.	3.	6:44:54	6.9	58.6	27.	3.	6:44:54	6.9
2	85.40	39.	4.	10:31:37	7.4	144.0	33.	4.	17:16:31	7.2
3	92.90	34.	3.	12:17:24	7.9	236.9	32.	3.	29:33:55	7.5
4	81.50	30.	3.	10:36:15	7.8	318.4	30.	3.	40:10:10	7.6
5	84.90	26.	1.	11:43:40	8.3	403.3	29.	2.	51:53:50	7.7
6	66.90	29.	1.	9:54:27	8.9	470.2	28.	2.	61:48:17	7.9
7	69.70	37.	1.	10:55:16	9.4	539.9	30.	2.	72:43:33	8.1

# Geschwindigkeitendiagramm







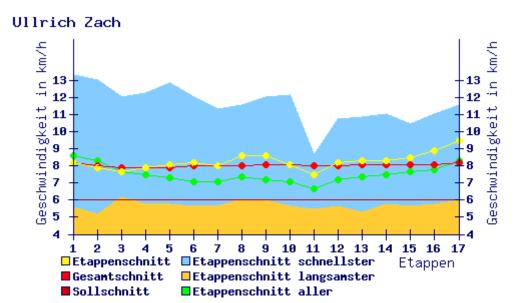
#### 06/Ullrich Zach/Teilnehmerinformation



Seitdem er mit dem Rauchen aufgehört hat, gilt es für ihn nur noch Laufen und noch einmal Laufen. So kam er inzwischen auf über 60 Marathon- und Ultraläufe. Beim Transeuropalauf hat er an vier Etappen teilgenommen. Wie er sagt, kann er besser laufen als Geschichten schreiben!

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	43.	40.	7:08:44	7.3	58.6	43.	40.	7:08:44	7.3
2	85.40	50.	45.	10:51:23	7.6	144.0	46.	42.	18:00:07	7.5
3	92.90	33.	31.	12:04:09	7.8	236.9	37.	34.	30:04:16	7.6
4	81.50	22.	22.	10:19:21	7.6	318.4	34.	31.	40:23:37	7.6
5	84.90	16.	16.	10:30:42	7.4	403.3	28.	27.	50:54:19	7.6
6	66.90	13.	13.	8:11:33	7.3	470.2	22.	22.	59:05:52	7.5
7	69.70	11.	11.	8:41:11	7.5	539.9	20.	20.	67:47:03	7.5
8	83.20	9.	9.	9:39:21	7	623.1	17.	17.	77:26:24	7.5
9	57.60	9.	9.	6:40:33	7	680.7	14.	14.	84:06:57	7.4
10	81.50	8.	8.	10:05:54	7.4	762.2	14.	14.	94:12:51	7.4
11	83.20	9.	9.	11:05:35	8	845.4	13.	13.	105:18:26	7.5
12	69.60	9.	9.	8:27:47	7.3	915.0	12.	12.	113:46:13	7.5
13	64.80	12.	12.	7:47:32	7.2	979.8	12.	12.	121:33:45	7.4
14	53.70	11.	11.	6:28:48	7.2	1033.5	12.	12.	128:02:33	7.4
15	60.40	13.	13.	7:07:45	7.1	1093.9	11.	11.	135:10:18	7.4
16	51.20	9.	9.	5:43:40	6.7	1145.1	11.	11.	140:53:58	7.4
17	59.00	11.	11.	6:13:19	6.3	1204.1	11.	11.	147:07:17	7.3







#### 07/Uwe Schiwon/Teilnehmerinformation

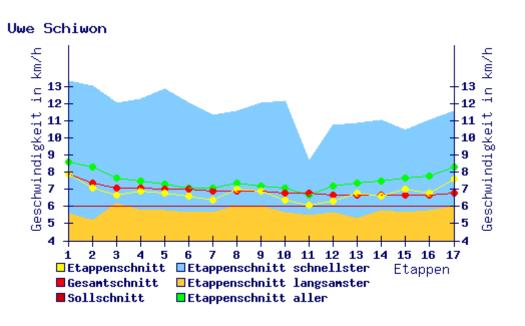


Uwe ist Triathlet und ist auch dem Ultralauf sehr zugetan. 29 Marathons und etwa 70 Ultras kommen hinzu. Unbedingt zu nennen sind hier: "Spreelauf", Paris-Brest über 1.200 km, 6 mal Teilnehmer beim Ironman, 6 mal den Doppelironman, 11 mal den Triple-Ironman und einmal den Fünffach Ironman. Die Liste von Uwe ist lang und spannend.

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	53.	48.	7:27:31	7.6	58.6	53.	48.	7:27:31	7.6
2	85.40	59.	52.	11:57:01	8.4	144.0	60.	53.	19:24:32	8.1
3	92.90	55.	49.	13:50:58	8.9	236.9	55.	49.	33:15:30	8.4
4	81.50	42.	38.	11:44:54	8.6	318.4	52.	48.	45:00:24	8.5
5	84.90	36.	32.	12:24:29	8.8	403.3	47.	43.	57:24:53	8.5
6	66.90	31.	30.	10:04:38	9	470.2	43.	40.	67:29:31	8.6
7	69.70	34.	34.	10:54:05	9.4	539.9	42.	39.	78:23:36	8.7
8	83.20	23.	23.	11:54:01	8.6	623.1	38.	36.	90:17:37	8.7
9	57.60	20.	20.	8:22:58	8.7	680.7	36.	35.	98:40:35	8.7
10	81.50	30.	28.	12:44:54	9.4	762.2	34.	33.	111:25:29	8.8
11	83.20	29.	27.	13:42:31	9.9	845.4	34.	33.	125:08:00	8.9
12	69.60	27.	25.	10:59:19	9.5	915.0	34.	33.	136:07:19	8.9
13	64.80	25.	23.	9:31:16	8.8	979.8	31.	30.	145:38:35	8.9
14	53.70	26.	24.	8:05:47	9	1033.5	32.	30.	153:44:22	8.9
15	60.40	25.	23.	8:36:32	8.6	1093.9	31.	29.	162:20:54	8.9
16	51.20	27.	26.	7:33:11	8.9	1145.1	31.	29.	169:54:05	8.9
17	59.00	28.	27.	7:46:26	7.9	1204.1	30.	29.	177:40:31	8.9

# Geschwindigkeitendiagramm







#### 08/Jörg Koenig/Teilnehmerinformation

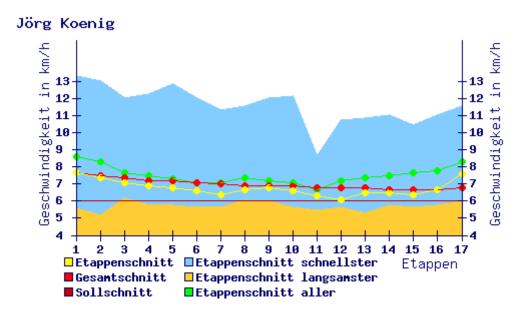


Jahrgang 1949
Ort 21680 Stade
Land

"Spreelauf 2002 und 2004", Deutschland von West nach Ost durchquert beim "TransEurope-FootRace" 2003, "Isarlauf 2003". Marathonzeit 3:38 Std., 6 Std.-Lauf mit 61 km, 12 Stundenlauf mit 101 km, 100 km-Lauf in 10:53 Std., 24 Std.-Lauf in Hamburg-Neugraben 2004 mit 179 km, 48 Stunden-Lauf in Köln 2004 mit 289 km.

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	60.	52.	7:36:57	7.8	58.6	60.	52.	7:36:57	7.8
2	85.40	54.	47.	11:32:11	8.1	144.0	54.	47.	19:09:08	8
3	92.90	46.	42.	13:02:09	8.4	236.9	48.	44.	32:11:17	8.2
4	81.50	41.	37.	11:44:36	8.6	318.4	47.	43.	43:55:53	8.3
5	84.90	37.	33.	12:24:45	8.8	403.3	42.	38.	56:20:38	8.4
6	66.90	32.	31.	10:04:38	9	470.2	40.	37.	66:25:16	8.5
7	69.70	35.	35.	10:54:05	9.4	539.9	39.	36.	77:19:21	8.6
8	83.20	33.	31.	12:27:27	9	623.1	35.	33.	89:46:48	8.6
9	57.60	21.	21.	8:26:03	8.8	680.7	33.	32.	98:12:51	8.7
10	81.50	27.	25.	12:15:51	9	762.2	31.	30.	110:28:42	8.7
11	83.20	26.	24.	13:11:49	9.5	845.4	31.	30.	123:40:31	8.8
12	69.60	33.	31.	11:22:33	9.8	915.0	31.	30.	135:03:04	8.9
13	64.80	29.	27.	9:56:47	9.2	979.8	30.	29.	144:59:51	8.9
14	53.70	27.	25.	8:17:34	9.3	1033.5	31.	29.	153:17:25	8.9
15	60.40	31.	29.	9:26:15	9.4	1093.9	32.	30.	162:43:40	8.9
16	51.20	28.	27.	7:39:22	9	1145.1	32.	30.	170:23:02	8.9
17	59.00	26.	25.	7:44:21	7.9	1204.1	31.	30.	178:07:23	8.9







#### 09/Theo Huhnholt/Teilnehmerinformation



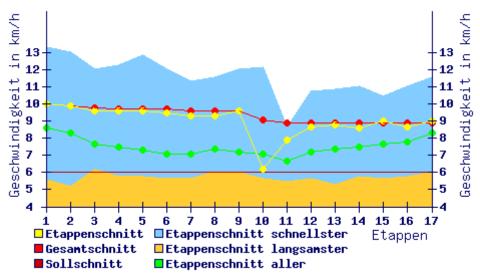
Theo wird zur weiteren Vorbereitung am Isarlauf 2005 teilnehmen. Er läuft seit 14 Jahren und hat in dieser Zeit an über 90 Marathons und Ultras gelaufen. Er interessiert sich auch für den Modellbau historischer Schiffe, Radfahren, Schießen und Spinning. Mit einem Lauftraining von 6.000 km im Jahr sollte er gute Chancen haben. Er beißt noch daran, unter 03:00 Stunden beim Marathonlauf zu bleiben.

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	12.	12.	5:52:40	6	58.6	13.	13.	5:52:40	6
2	85.40	10.	10.	8:38:18	6.1	144.0	11.	11.	14:30:58	6
3	92.90	6.	6.	9:40:59	6.3	236.9	7.	7.	24:11:57	6.1
4	81.50	6.	6.	8:28:27	6.2	318.4	6.	6.	32:40:24	6.2
5	84.90	6.	6.	8:50:58	6.3	403.3	5.	5.	41:31:22	6.2
6	66.90	5.	5.	7:01:07	6.3	470.2	5.	5.	48:32:29	6.2
7	69.70	4.	4.	7:27:22	6.4	539.9	5.	5.	55:59:51	6.2
8	83.20	5.	5.	8:53:56	6.4	623.1	5.	5.	64:53:47	6.2
9	57.60	5.	5.	5:58:53	6.2	680.7	5.	5.	70:52:40	6.2
10	81.50	34.	32.	13:12:32	9.7	762.2	6.	6.	84:05:12	6.6
11	83.20	8.	8.	10:33:58	7.6	845.4	6.	6.	94:39:10	6.7
12	69.60	7.	7.	7:59:48	6.9	915.0	6.	6.	102:38:58	6.7
13	64.80	8.	8.	7:20:20	6.8	979.8	6.	6.	109:59:18	6.7
14	53.70	9.	9.	6:13:11	6.9	1033.5	6.	6.	116:12:29	6.7
15	60.40	10.	10.	6:43:21	6.7	1093.9	6.	6.	122:55:50	6.7
16	51.20	12.	12.	5:52:35	6.9	1145.1	6.	6.	128:48:25	6.7
17	59.00	17.	16.	6:33:58	6.7	1204.1	6.	6.	135:22:23	6.7

# Geschwindigkeitendiagramm

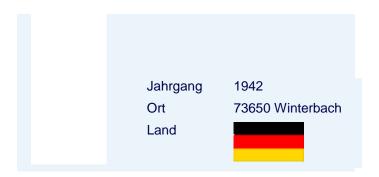








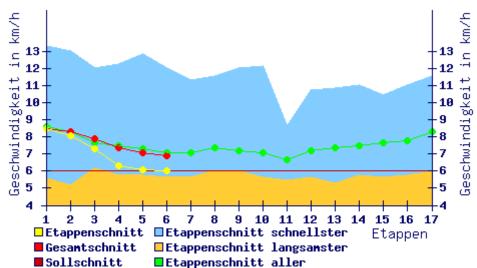
#### 10/Albert Werner/Teilnehmerinformation



Wie er sagt, hat er bisher NUR an 24 Stundenläufen teilgenommen. Außerdem Teilnehmer am Staffellauf von Korbach nach Athen über 3.500 km. Läuft seit etwa 18 Jahren und hat in dieser Zeit an über 300 Marathons und Ultras teilgenommen. Er hat Spaß an langen Läufen und fühlt sich hier herausgefordert. Er ist ein Freund von Landschaftsläufen. Was er nicht mag: Im Kreis laufen und schnelle Läufe zum Beispiel über 10 km. Am 22.11.2004 wurde über ihn in der Landesschau / SWR3 berichtet. Da hat das Fernsehteam bei ihn daheim über 5 Stunden "aufgeräumt".

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	34.	31.	6:53:07	7	58.6	34.	31.	6:53:07	7
2	85.40	38.	35.	10:29:21	7.4	144.0	36.	32.	17:22:28	7.2
3	92.90	42.	38.	12:38:54	8.2	236.9	36.	33.	30:01:22	7.6
4	81.50	<b>53.</b>	47.	12:56:39	9.5	318.4	45.	41.	42:58:01	8.1
5	84.90	49.	43.	13:49:18	9.8	403.3	43.	39.	56:47:19	8.4
6	66.90	46.	41.	11:13:10	10.1	470.2	44.	41.	68:00:29	8.7

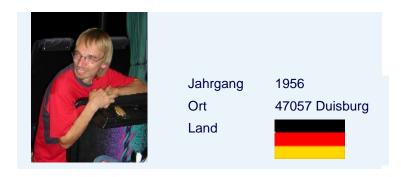
#### Albert Werner





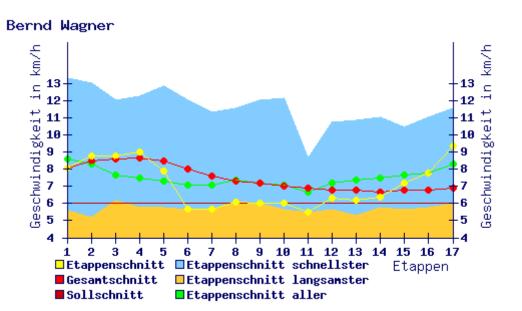


## 11/Bernd Wagner/Teilnehmerinformation



Bevorzugt hügelige Landschaftsläufe. Bernd ist Journalist und verfasst Reisführer über USA und Kanada. Hat lange Zeit mit dem Laufen ausgesetzt und läuft seit 1997 wieder regelmäßig. Erfolgreicher Teilnehmer beim Swiss Jura Genf-Basel, Biel, Comrades, Rennsteig, Röntgenlauf, Rund um Ratingen, Georgsmarienhütte, Schwäbisch-Alb, Bottrop usw.

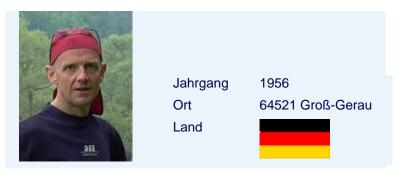
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	47.	43.	7:15:45	7.4	58.6	48.	44.	7:15:45	7.4
2	85.40	24.	22.	9:42:37	6.8	144.0	31.	29.	16:58:22	7.1
3	92.90	11.	11.	10:30:27	6.8	236.9	20.	19.	27:28:49	7
4	81.50	10.	10.	9:03:27	6.7	318.4	16.	16.	36:32:16	6.9
5	84.90	18.	18.	10:47:38	7.6	403.3	17.	17.	47:19:54	7
6	66.90	50.	44.	11:47:28	10.6	470.2	23.	23.	59:07:22	7.5
7	69.70	48.	42.	12:16:24	10.6	539.9	26.	26.	71:23:46	7.9
8	83.20	42.	38.	13:38:32	9.8	623.1	27.	27.	85:02:18	8.2
9	57.60	39.	36.	9:39:54	10.1	680.7	26.	26.	94:42:12	8.3
10	81.50	36.	34.	13:38:36	10	762.2	29.	28.	108:20:48	8.5
11	83.20	37.	35.	15:02:04	10.8	845.4	30.	29.	123:22:52	8.8
12	69.60	28.	26.	10:59:19	9.5	915.0	30.	29.	134:22:11	8.8
13	64.80	33.	31.	10:23:39	9.6	979.8	29.	28.	144:45:50	8.9
14	53.70	30.	28.	8:27:04	9.4	1033.5	30.	28.	153:12:54	8.9
15	60.40	23.	21.	8:25:49	8.4	1093.9	30.	28.	161:38:43	8.9
16	51.20	22.	21.	6:32:18	7.7	1145.1	29.	28.	168:11:01	8.8
17	59.00	12.	12.	6:18:22	6.4	1204.1	27.	26.	174:29:23	8.7





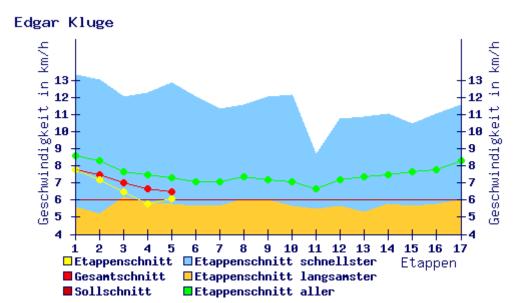


# 12/Edgar Kluge/Teilnehmerinformation



"Mich reizt der meditative Aspekt des bewussten Laufens ebenso wie das Entdecken fremder Länder. Die Verknüpfung dieser beiden Leidenschaften ermöglicht mir das kennen lernen fremder Länder 'by fair means', also aus eigener Kraft und Anstrengung" In diesem Sinne hat Edgar unter anderem am "Marathon des Sables 2003", "Yukon Arctic Ultra 2004" und dem Isarlauf 2004 teilgenommen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	54.	49.	7:30:44	7.7	58.6	54.	49.	7:30:44	7.7
2	85.40	58.	51.	11:47:29	8.3	144.0	<b>57.</b>	50.	19:18:13	8
3	92.90	<b>59</b> .	<b>52</b> .	14:20:20	9.3	236.9	56.	50.	33:38:33	8.5
4	81.50	60.	<b>52</b> .	14:10:05	10.4	318.4	<b>58</b> .	51.	47:48:38	9
5	84.90	<b>52</b> .	46.	13:55:21	9.8	403.3	54.	47.	61:43:59	9.2







## 13/Karlheinz Kobus/Teilnehmerinformation

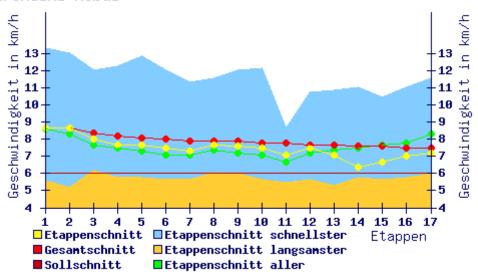


Erfolgreicher Teilnehmer beim "DL98", "TransAustralia-FootRace 2001, "La Transe Gaule 2002, "Western States 1991, "Wasatch Front 1993, "Spartathlon 1994", "Wien-Budapest 1994", "La Grand Raid 1999", "Le Tchimbé 2000", "Spreelauf 2000". Bestzeiten: 6 Std.-Lauf 65,452 km, 24 Std.-Lauf 180,028 km, 48 Std.-Lauf 271,113 km, Sechstagelauf 675,780 km und 100 Km in 8:28 Stunden.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	30.	27.	6:45:37	6.9	58.6	31.	28.	6:45:37	6.9
2	85.40	28.	26.	9:49:43	6.9	144.0	27.	25.	16:35:20	6.9
3	92.90	23.	23.	11:38:40	7.5	236.9	26.	25.	28:14:00	7.2
4	81.50	27.	25.	10:31:16	7.7	318.4	24.	23.	38:45:16	7.3
5	84.90	20.	20.	10:59:38	7.8	403.3	23.	22.	49:44:54	7.4
6	66.90	20.	20.	8:52:35	8	470.2	20.	20.	58:37:29	7.5
7	69.70	18.	18.	9:29:53	8.2	539.9	21.	21.	68:07:22	7.6
8	83.20	17.	17.	10:45:30	7.8	623.1	19.	19.	78:52:52	7.6
9	57.60	14.	14.	7:33:48	7.9	680.7	17.	17.	86:26:40	7.6
10	81.50	14.	14.	10:50:19	8	762.2	17.	17.	97:16:59	7.7
11	83.20	13.	13.	11:43:37	8.5	845.4	17.	17.	109:00:36	7.7
12	69.60	15.	15.	9:19:14	8	915.0	17.	17.	118:19:50	7.8
13	64.80	23.	21.	9:07:07	8.4	979.8	16.	16.	127:26:57	7.8
14	53.70	31.	29.	8:27:04	9.4	1033.5	17.	17.	135:54:01	7.9
15	60.40	29.	27.	8:58:01	8.9	1093.9	19.	19.	144:52:02	7.9
16	51.20	25.	24.	7:18:36	8.6	1145.1	20.	20.	152:10:38	8
17	59.00	30.	29.	8:12:09	8.3	1204.1	21.	21.	160:22:47	8

# Geschwindigkeitendiagramm

# Karlheinz Kobus





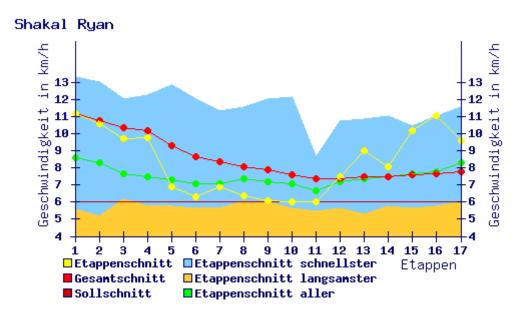


# 14/Shakal Ryan/Teilnehmerinformation



Ca. 35 Marathons und Ultramarathons innerhalb von 18 Monaten, Dessert Cup Jordanien 2002, Himalaja Mandala Race 2003, Mont Blanc Ultra 2003, Annapurna Rekordumrundung 2004. 2004 erstes 24 Stunden Rennen in Hamburg-Neugraben und 48 Stundenlauf in Köln, Spreelauf 2004.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	5.	5.	5:13:53	5.4	58.6	5.	5.	5:13:53	5.4
2	85.40	4.	4.	8:03:39	5.7	144.0	5.	5.	13:17:32	5.5
3	92.90	5.	5.	9:35:15	6.2	236.9	4.	4.	22:52:47	5.8
4	81.50	4.	4.	8:17:27	6.1	318.4	4.	4.	31:10:14	5.9
5	84.90	35.	31.	12:20:56	8.7	403.3	9.	9.	43:31:10	6.5
6	66.90	36.	35.	10:35:12	9.5	470.2	12.	12.	54:06:22	6.9
7	69.70	23.	23.	10:03:00	8.7	539.9	13.	13.	64:09:22	7.1
8	83.20	40.	37.	13:01:43	9.4	623.1	16.	16.	77:11:05	7.4
9	57.60	37.	34.	9:26:12	9.8	680.7	18.	18.	86:37:17	7.6
10	81.50	37.	35.	13:38:36	10	762.2	21.	21.	100:15:53	7.9
11	83.20	34.	32.	13:58:29	10.1	845.4	21.	21.	114:14:22	8.1
12	69.60	13.	13.	9:16:52	8	915.0	21.	21.	123:31:14	8.1
13	64.80	7.	7.	7:13:08	6.7	979.8	20.	20.	130:44:22	8
14	53.70	16.	16.	6:36:56	7.4	1033.5	19.	19.	137:21:18	8
15	60.40	3.	3.	5:56:47	5.9	1093.9	17.	17.	143:18:05	7.9
16	51.20	1.	1.	4:37:54	5.4	1145.1	15.	15.	147:55:59	7.8
17	59.00	6.	6.	6:07:34	6.2	1204.1	14.	14.	154:03:33	7.7





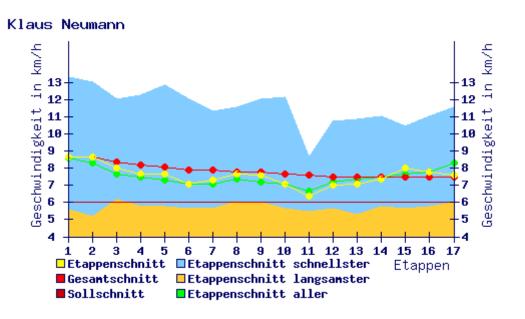


#### 15/Klaus Neumann/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1980 und hat an über 220 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Zu erwähnen sind hier der "Swiss Jura Marathon", der "Spreelauf" und der "Isarlauf".

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	31.	28.	6:45:37	6.9	58.6	31.	28.	6:45:37	6.9
2	85.40	29.	27.	9:49:43	6.9	144.0	27.	25.	16:35:20	6.9
3	92.90	24.	24.	11:38:40	7.5	236.9	26.	25.	28:14:00	7.2
4	81.50	28.	26.	10:31:16	7.7	318.4	24.	23.	38:45:16	7.3
5	84.90	21.	21.	10:59:38	7.8	403.3	23.	22.	49:44:54	7.4
6	66.90	26.	26.	9:26:00	8.5	470.2	24.	24.	59:10:54	7.6
7	69.70	19.	19.	9:29:53	8.2	539.9	23.	23.	68:40:47	7.6
8	83.20	18.	18.	10:45:30	7.8	623.1	21.	21.	79:26:17	7.6
9	57.60	15.	15.	7:33:48	7.9	680.7	19.	19.	87:00:05	7.7
10	81.50	17.	17.	11:31:47	8.5	762.2	18.	18.	98:31:52	7.8
11	83.20	24.	22.	12:58:05	9.4	845.4	18.	18.	111:29:57	7.9
12	69.60	22.	20.	9:52:37	8.5	915.0	20.	20.	121:22:34	8
13	64.80	24.	22.	9:07:07	8.4	979.8	19.	19.	130:29:41	8
14	53.70	21.	19.	7:13:59	8.1	1033.5	20.	20.	137:43:40	8
15	60.40	20.	19.	7:32:15	7.5	1093.9	20.	20.	145:15:55	8
16	51.20	23.	22.	6:33:02	7.7	1145.1	19.	19.	151:48:57	8
17	59.00	25.	24.	7:43:13	7.9	1204.1	20.	20.	159:32:10	7.9







## 17/Franz Häusler/Teilnehmerinformation

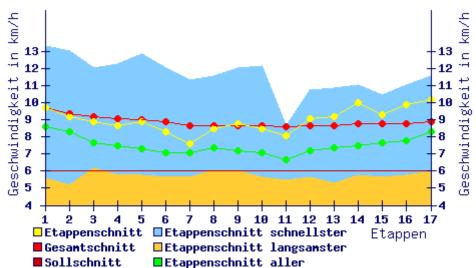


Jahrgang Ort Land 1954 88630 Pfullendorf 5

Teilnehmer am DL98, Swiss-Alpin, Swiss-Jura, 200 km in 3 Tagen Wien-Budapest, New York, Boston, Stockholm. Bestzeit im 24 Stundenlauf: 203.860 km in Basel 1999. 6. Platz beim "Spreelauf 2000". 8. Platz "2. Int. Spreelauf". 11. Platz beim "TransEurope-FootRace" 2003. 9. Platz "Isarlauf" 2004.

1       58.60       17.       15.       6:03:44       6.2       58.6       17.       15.       6:03:44         2       85.40       16.       16.       9:19:35       6.6       144.0       14.       14.       15:23:19         3       92.90       9.       9.       10:24:01       6.7       236.9       13.       13.       25:47:20         4       81.50       12.       12.       9:20:55       6.9       318.4       10.       10.       35:08:15         5       84.90       9.       9.       9:35:01       6.8       403.3       10.       10.       44:43:16         6       66.90       10.       10.       8:01:13       7.2       470.2       9.       9.       52:44:29         7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.	∑min /∑km	∑Zeit	∑Pos. [sex]	∑Pos.	∑km	min/km	Zeit	Pos. [sex]	Pos.	km	Nr.
3       92.90       9.       9.       10:24:01       6.7       236.9       13.       13.       25:47:20         4       81.50       12.       12.       9:20:55       6.9       318.4       10.       10.       35:08:15         5       84.90       9.       9.       9:35:01       6.8       403.3       10.       10.       44:43:16         6       66.90       10.       10.       8:01:13       7.2       470.2       9.       9.       52:44:29         7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4. <t< td=""><td>6.2</td><td>6:03:44</td><td>15.</td><td>17.</td><td>58.6</td><td>6.2</td><td>6:03:44</td><td>15.</td><td>17.</td><td>58.60</td><td>1</td></t<>	6.2	6:03:44	15.	17.	58.6	6.2	6:03:44	15.	17.	58.60	1
4       81.50       12.       12.       9:20:55       6.9       318.4       10.       10.       35:08:15         5       84.90       9.       9.       9:35:01       6.8       403.3       10.       10.       44:43:16         6       66.90       10.       10.       8:01:13       7.2       470.2       9.       9.       52:44:29         7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4. <td< td=""><td>6.4</td><td>15:23:19</td><td>14.</td><td>14.</td><td>144.0</td><td>6.6</td><td>9:19:35</td><td>16.</td><td>16.</td><td>85.40</td><td>2</td></td<>	6.4	15:23:19	14.	14.	144.0	6.6	9:19:35	16.	16.	85.40	2
5       84.90       9.       9:35:01       6.8       403.3       10.       10.       44:43:16         6       66.90       10.       10.       8:01:13       7.2       470.2       9.       9.       52:44:29         7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5	6.5	25:47:20	13.	13.	236.9	6.7	10:24:01	9.	9.	92.90	3
6       66.90       10.       10.       8:01:13       7.2       470.2       9.       9.       52:44:29         7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.6	35:08:15	10.	10.	318.4	6.9	9:20:55	12.	12.	81.50	4
7       69.70       14.       14.       9:09:17       7.9       539.9       10.       10.       61:53:46         8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.7	44:43:16	10.	10.	403.3	6.8	9:35:01	9.	9.	84.90	5
8       83.20       10.       10.       9:45:13       7       623.1       8.       8.       71:38:59         9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.7	52:44:29	9.	9.	470.2	7.2	8:01:13	10.	10.	66.90	6
9       57.60       8.       8.       6:31:10       6.8       680.7       8.       8.       78:10:09         10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.9	61:53:46	10.	10.	539.9	7.9	9:09:17	14.	14.	69.70	7
10       81.50       5.       5.       9:33:52       7       762.2       8.       8.       87:44:01         11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.9	71:38:59	8.	8.	623.1	7	9:45:13	10.	10.	83.20	8
11       83.20       5.       5.       10:14:19       7.4       845.4       8.       8.       97:58:20         12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.9	78:10:09	8.	8.	680.7	6.8	6:31:10	8.	8.	57.60	9
12       69.60       4.       4.       7:41:13       6.6       915.0       7.       7.       105:39:33         13       64.80       4.       4.       7:02:54       6.5       979.8       7.       7.       112:42:27         14       53.70       2.       2.       5:20:55       6       1033.5       7.       7.       118:03:22	6.9	87:44:01	8.	8.	762.2	7	9:33:52	5.	5.	81.50	10
13     64.80     4.     4.     7:02:54     6.5     979.8     7.     7.     112:42:27       14     53.70     2.     2.     5:20:55     6     1033.5     7.     7.     118:03:22	7	97:58:20	8.	8.	845.4	7.4	10:14:19	5.	5.	83.20	11
14     53.70     2.     2.     5:20:55     6     1033.5     7.     7.     118:03:22	6.9	105:39:33	7.	7.	915.0	6.6	7:41:13	4.	4.	69.60	12
	6.9	112:42:27	7.	7.	979.8	6.5	7:02:54	4.	4.	64.80	13
	6.9	118:03:22	7.	7.	1033.5	6	5:20:55	2.	2.	53.70	14
15 60.40 7. 7. 6:29:14 6.4 1093.9 7. 7. 124:32:36	6.8	124:32:36	7.	7.	1093.9	6.4	6:29:14	7.	7.	60.40	15
16 51.20 4. 4. 5:09:45 6 1145.1 7. 7. 129:42:21	6.8	129:42:21	7.	7.	1145.1	6	5:09:45	4.	4.	51.20	16
17 59.00 4. 4. 5:47:50 5.9 1204.1 7. 7. 135:30:11	6.8	135:30:11	7.	7.	1204.1	5.9	5:47:50	4.	4.	59.00	17

## Franz Häusler





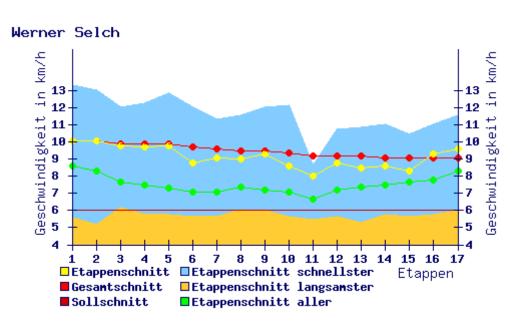


## 18/Werner Selch/Teilnehmerinformation



12 Jahre Lauferfahrung mit weit über 100 Ultras. Dabei auch erste Plätze bei 24 Std. Läufen belegt. Zweimal Platz 4 beim "Spreelauf". Fühlt sich unter" Ultras" am wohlsten. Bestzeiten: Marathon in 2:57 Std., 100 km in 8:26 Std., 12 Std.-Lauf mit 122 km und 24 Std.-Lauf mit 216 km. 2002 48 Std.-Lauf in Köln. 12. Platz beim "TransEurope-FootRace" 2003, 3. Platz beim "Isarlauf" 2004.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	11.	11.	5:48:44	6	58.6	11.	11.	5:48:44	6
2	85.40	9.	9.	8:29:08	6	144.0	9.	9.	14:17:52	6
3	92.90	4.	4.	9:31:16	6.1	236.9	5.	5.	23:49:08	6
4	81.50	5.	5.	8:25:46	6.2	318.4	5.	5.	32:14:54	6.1
5	84.90	5.	5.	8:41:29	6.1	403.3	4.	4.	40:56:23	6.1
6	66.90	7.	7.	7:36:34	6.8	470.2	6.	6.	48:32:57	6.2
7	69.70	5.	5.	7:37:26	6.6	539.9	6.	6.	56:10:23	6.2
8	83.20	6.	6.	9:12:47	6.6	623.1	6.	6.	65:23:10	6.3
9	57.60	6.	6.	6:11:32	6.5	680.7	6.	6.	71:34:42	6.3
10	81.50	4.	4.	9:29:15	7	762.2	5.	5.	81:03:57	6.4
11	83.20	7.	7.	10:23:49	7.5	845.4	5.	5.	91:27:46	6.5
12	69.60	6.	6.	7:53:00	6.8	915.0	4.	4.	99:20:46	6.5
13	64.80	10.	10.	7:36:40	7	979.8	4.	4.	106:57:26	6.5
14	53.70	10.	10.	6:14:12	7	1033.5	4.	4.	113:11:38	6.6
15	60.40	16.	16.	7:15:17	7.2	1093.9	5.	5.	120:26:55	6.6
16	51.20	7.	7.	5:31:19	6.5	1145.1	5.	5.	125:58:14	6.6
17	59.00	7.	7.	6:07:34	6.2	1204.1	5.	5.	132:05:48	6.6







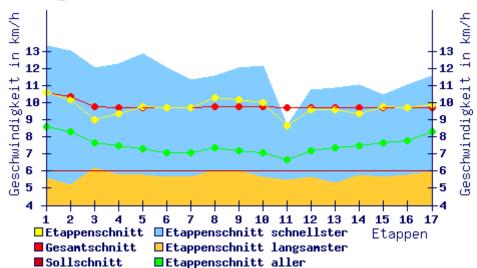
# 19/Hans-Jürgen Schlotter/Teilnehmerinformation



Erfolgreicher Teilnehmer beim "Spreelauf" 2000, 2001, 2002 und 2004. Erfolgreicher Teilnehmer beim "Transeuropalauf" 2003 und beim Isarlauf 2004. 202,187 km beim 24 Stundenlauf 2005 in Basel.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	8.	8.	5:30:24	5.6	58.6	8.	8.	5:30:24	5.6
2	85.40	8.	8.	8:23:27	5.9	144.0	7.	7.	13:53:51	5.8
3	92.90	8.	8.	10:21:06	6.7	236.9	8.	8.	24:14:57	6.1
4	81.50	7.	7.	8:39:15	6.4	318.4	8.	8.	32:54:12	6.2
5	84.90	4.	4.	8:37:15	6.1	403.3	6.	6.	41:31:27	6.2
6	66.90	4.	4.	6:55:04	6.2	470.2	4.	4.	48:26:31	6.2
7	69.70	3.	3.	7:13:15	6.2	539.9	4.	4.	55:39:46	6.2
8	83.20	3.	3.	8:04:42	5.8	623.1	4.	4.	63:44:28	6.1
9	57.60	3.	3.	5:37:16	5.9	680.7	4.	4.	69:21:44	6.1
10	81.50	3.	3.	8:09:35	6	762.2	3.	3.	77:31:19	6.1
11	83.20	2.	2.	9:33:58	6.9	845.4	3.	3.	87:05:17	6.2
12	69.60	3.	3.	7:14:11	6.2	915.0	3.	3.	94:19:28	6.2
13	64.80	3.	3.	6:46:03	6.3	979.8	3.	3.	101:05:31	6.2
14	53.70	6.	6.	5:43:10	6.4	1033.5	3.	3.	106:48:41	6.2
15	60.40	4.	4.	6:11:27	6.1	1093.9	3.	3.	113:00:08	6.2
16	51.20	5.	5.	5:17:39	6.2	1145.1	3.	3.	118:17:47	6.2
17	59.00	5.	5.	5:57:39	6.1	1204.1	3.	3.	124:15:26	6.2

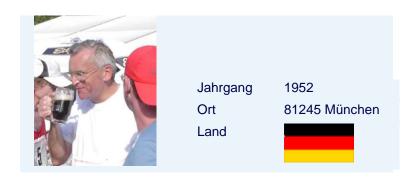
# Hans-Jürgen Schlotter







## 22/Sebastian Schöberl/Teilnehmerinformation

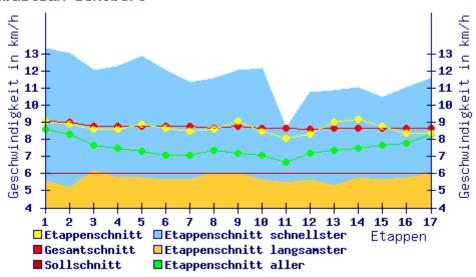


Läuft seit 1992 und hat in dieser Zeit etwa 160 Marathon- und Ultralangläufe bestritten. Erfolgreicher Teilnehmer beim "Isarlauf" 2004. 6-Std.-Lauf mit 79 km 2003, 100 km in 8:56 Std. 2002.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	25.	23.	6:25:12	6.6	58.6	25.	23.	6:25:12	6.6
2	85.40	21.	19.	9:38:04	6.8	144.0	24.	22.	16:03:16	6.7
3	92.90	13.	13.	10:49:15	7	236.9	17.	17.	26:52:31	6.8
4	81.50	13.	13.	9:27:17	7	318.4	15.	15.	36:19:48	6.8
5	84.90	8.	8.	9:31:10	6.7	403.3	12.	12.	45:50:58	6.8
6	66.90	8.	8.	7:39:02	6.9	470.2	10.	10.	53:30:00	6.8
7	69.70	9.	9.	8:11:35	7.1	539.9	9.	9.	61:41:35	6.9
8	83.20	8.	8.	9:39:10	7	623.1	7.	7.	71:20:45	6.9
9	57.60	7.	7.	6:18:42	6.6	680.7	7.	7.	77:39:27	6.8
10	81.50	6.	6.	9:33:52	7	762.2	7.	7.	87:13:19	6.9
11	83.20	6.	6.	10:14:49	7.4	845.4	7.	7.	97:28:08	6.9
12	69.60	8.	8.	8:25:59	7.3	915.0	8.	8.	105:54:07	6.9
13	64.80	6.	6.	7:12:07	6.7	979.8	8.	8.	113:06:14	6.9
14	53.70	7.	7.	5:49:20	6.5	1033.5	8.	8.	118:55:34	6.9
15	60.40	11.	11.	6:50:48	6.8	1093.9	8.	8.	125:46:22	6.9
16	51.20	17.	16.	6:05:03	7.1	1145.1	8.	8.	131:51:25	6.9
17	59.00	20.	19.	7:01:00	7.1	1204.1	8.	8.	138:52:25	6.9

# Geschwindigkeitendiagramm

# Sebastian Schöberl







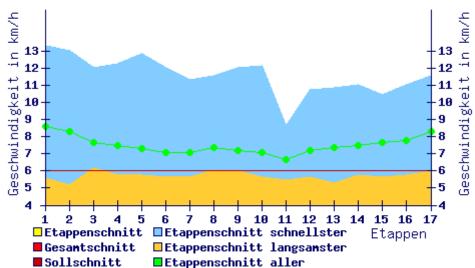
## 23/Manfred Michlits/Teilnehmerinformation



Ultralangstreckenläufer seit 2000. Man stellt sich nach jedem Lauf die Frage nach dem "warum?" Nach dem Zieleinlauf hat man diese Frage vergessen und man schaut nach der nächsten Herausforderung. Unter den "Ultras" gibt es die nettesten Leute. "Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen, mit kleinen Schritten zum Ziel!"

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km	

#### Manfred Michlits





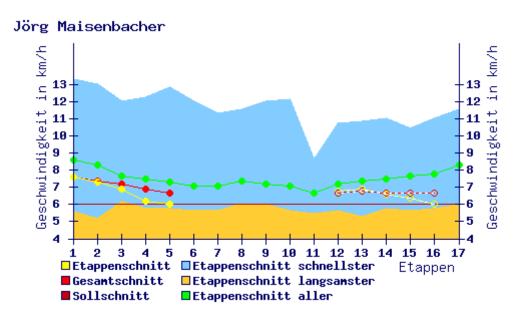


## 24/Jörg Maisenbacher/Teilnehmerinformation



Teilnehmer am "DL98", Spreelauf 2001 und Isarlauf 2004. Wien – Budapest über 328 km 1994. Läuft seit 1989 und hat in der Zeit an über 90 Ultras teilgenommen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	62.	54.	7:44:29	7.9	58.6	62.	54.	7:44:29	7.9
2	85.40	57.	50.	11:37:51	8.2	144.0	58.	51.	19:22:20	8.1
3	92.90	50.	46.	13:32:15	8.7	236.9	52.	48.	32:54:35	8.3
4	81.50	54.	48.	13:04:00	9.6	318.4	55.	49.	45:58:35	8.7
5	84.90	54.	48.	14:06:17	10	403.3	52.	46.	60:04:52	8.9
12	69.60	-	-	10:10:11	8.8	472.9	-	-	70:15:03	8.9
13	64.80	-	-	9:21:12	8.7	537.7	-	-	79:36:15	8.9
14	53.70	-	-	8:06:49	9.1	591.4	-	-	87:43:04	8.9
15	60.40	-	-	9:26:15	9.4	651.8	-	-	97:09:19	8.9
16	51.20	-	-	8:31:42	10	703.0	-	-	105:41:01	9







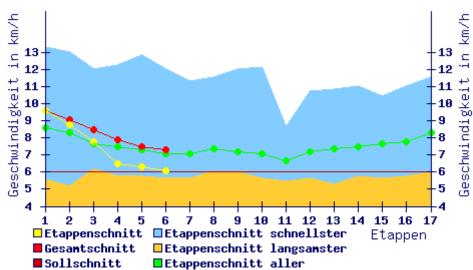
#### 25/Cor Westhuis/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1986 und hat bereits an einigen Triathlonwettkämpfen erfolgreich teilgenommen. Er hat auch Erfahrung in Mehrtagesläufen. Seit 1999 nimmt er regelmäßig am 7-Tage-Lauf in Pieterpad über 503 km teil. 2002 nahm er auch den "Spreelauf" unter die Füße. Seine Bestzeit im 24 Stundenlauf beträgt 202 km, die er 1995 in Apeldoorn gelaufen ist. Seine Frau Harmien wird ihn mit dem Fahrrad begleiten. 8. Platz beim "TransEurope-FootRace" 2003 über 5036 km.

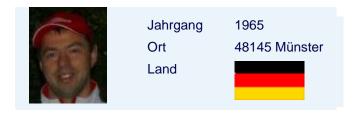
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	19.	17.	6:06:31	6.3	58.6	19.	17.	6:06:31	6.3
2	85.40	26.	24.	9:43:42	6.8	144.0	20.	18.	15:50:13	6.6
3	92.90	28.	28.	11:56:00	7.7	236.9	23.	22.	27:46:13	7
4	81.50	50.	46.	12:36:02	9.3	318.4	33.	30.	40:22:15	7.6
5	84.90	45.	41.	13:29:53	9.5	403.3	38.	34.	53:52:08	8
6	66.90	42.	39.	10:53:25	9.8	470.2	38.	35.	64:45:33	8.3

## Cor Westhuis



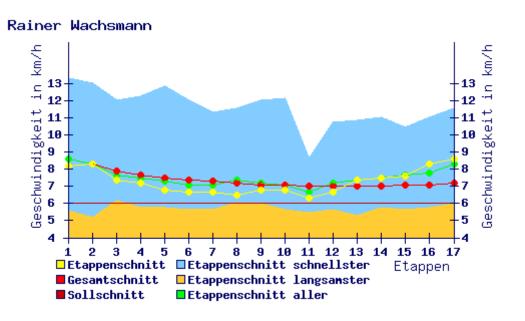


## 28/Rainer Wachsmann/Teilnehmerinformation



Hat seit 1990 über 120 Marathon und Ultraläufe bestritten. Unter anderem: "Swiss Alpine Marathon" 1995 und Isarlauf 2004. Für 2005 bereitet er sich auf den Isarlauf und den DL2005 vor.

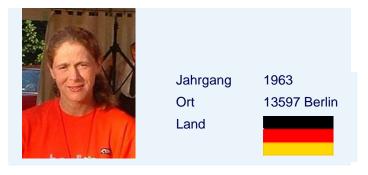
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	39.	36.	7:06:22	7.3	58.6	39.	36.	7:06:22	7.3
2	85.40	34.	31.	10:18:32	7.2	144.0	39.	35.	17:24:54	7.3
3	92.90	39.	35.	12:30:50	8.1	236.9	35.	32.	29:55:44	7.6
4	81.50	36.	33.	11:20:23	8.3	318.4	37.	34.	41:16:07	7.8
5	84.90	38.	34.	12:27:22	8.8	403.3	37.	33.	53:43:29	8
6	66.90	30.	29.	9:59:03	9	470.2	34.	32.	63:42:32	8.1
7	69.70	30.	30.	10:20:35	8.9	539.9	35.	33.	74:03:07	8.2
8	83.20	35.	33.	12:46:57	9.2	623.1	31.	30.	86:50:04	8.4
9	57.60	24.	24.	8:28:34	8.8	680.7	28.	28.	95:18:38	8.4
10	81.50	24.	22.	12:04:19	8.9	762.2	27.	27.	107:22:57	8.5
11	83.20	27.	25.	13:13:56	9.5	845.4	27.	26.	120:36:53	8.6
12	69.60	26.	24.	10:23:39	9	915.0	26.	25.	131:00:32	8.6
13	64.80	21.	19.	8:47:34	8.1	979.8	25.	24.	139:48:06	8.6
14	53.70	20.	18.	7:08:55	8	1033.5	24.	23.	146:57:01	8.5
15	60.40	21.	20.	7:56:42	7.9	1093.9	24.	23.	154:53:43	8.5
16	51.20	20.	19.	6:11:37	7.3	1145.1	24.	23.	161:05:20	8.4
17	59.00	19.	18.	6:53:00	7	1204.1	24.	23.	167:58:20	8.4







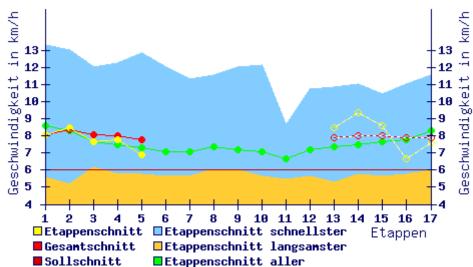
#### 29/Simone Stegmaier/Teilnehmerinformation



Läuferin seit 1984, vorher Kanu-Rennsport. Erster Marathon 1985 in Berlin mit 03:46 Std. 1987 erster 100 Km-Lauf in Unna mit 10:58 Std. Seitdem an über 150 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Allein 16 mal an einem 24 Std.- Lauf, 2004 mit 190,5 km. 48 Std. in Brno mit einer Leistung von 246 km in der Halle. Teilnehmerin am "Kirschblütenlauf" über 250 km. 100 Meilen Cross Country mit Flussüberquerung. Spreelauf 2002 und 2004, Isarlauf 2004. Viele Läufe mit Conny Bullig aus Erkrath, so von Erkrath nach Berlin über 750 km in 12 Tagen und von Erkrath nach Cergy-Pontoise über 550 km in 9 Tagen. Mit ihrem Laufpartner Klaus-Dieter Hartmann von Berlin nach Zingst über 300 km in 4 Tagen. Ihr Motto: "Nicht schnell - sondern lange Laufen, da hat man etwas vom Laufen!"

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	46.	4.	7:11:58	7.4	58.6	46.	4.	7:11:58	7.4
2	85.40	32.	3.	9:59:40	7	144.0	32.	3.	17:11:38	7.2
3	92.90	32.	2.	12:03:35	7.8	236.9	30.	2.	29:15:13	7.4
4	81.50	25.	2.	10:24:47	7.7	318.4	29.	2.	39:40:00	7.5
5	84.90	33.	4.	12:19:49	8.7	403.3	30.	3.	51:59:49	7.7
13	64.80	-	-	7:36:53	7.1	468.1	-	-	59:36:42	7.6
14	53.70	-	-	5:44:23	6.4	521.8	-	-	65:21:05	7.5
15	60.40	-	-	6:59:38	6.9	582.2	-	-	72:20:43	7.5
16	51.20	-	-	7:41:48	9	633.4	-	-	80:02:31	7.6
17	59.00	-	-	7:46:31	7.9	692.4	-	-	87:49:02	7.6

# Simone Stegmaier







#### 30/Reinhardt Schulz/Teilnehmerinformation

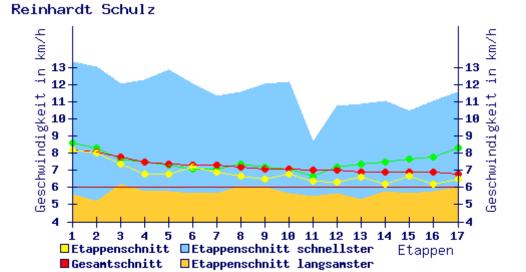


24 Stunden-Läufer, 2001 mit 205.580 km. Dreifacher Teilnehmer am Spreelauf (2001, 2002 und 2004). Zweimal Deutscher Seniorenmeister über 100km: 2000 in der M55 in 8:48 Std., 2003 in der M60 in 9:33 Std.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	41.	38.	7:08:12	7.3	58.6	41.	38.	7:08:12	7.3
2	85.40	41.	37.	10:37:52	7.5	144.0	44.	40.	17:46:04	7.4
3	92.90	37.	33.	12:29:41	8.1	236.9	39.	36.	30:15:45	7.7
4	81.50	44.	40.	11:58:45	8.8	318.4	42.	38.	42:14:30	8
5	84.90	39.	35.	12:27:22	8.8	403.3	41.	37.	54:41:52	8.1
6	66.90	23.	23.	9:17:23	8.3	470.2	35.	33.	63:59:15	8.2
7	69.70	24.	24.	10:03:00	8.7	539.9	34.	32.	74:02:15	8.2
8	83.20	30.	29.	12:24:42	9	623.1	30.	29.	86:26:57	8.3
9	57.60	29.	29.	8:50:17	9.2	680.7	27.	27.	95:17:14	8.4
10	81.50	25.	23.	12:04:19	8.9	762.2	26.	26.	107:21:33	8.5
11	83.20	23.	21.	12:57:21	9.3	845.4	26.	25.	120:18:54	8.5
12	69.60	29.	27.	10:59:19	9.5	915.0	27.	26.	131:18:13	8.6
13	64.80	26.	24.	9:46:33	9.1	979.8	26.	25.	141:04:46	8.6
14	53.70	33.	31.	8:36:05	9.6	1033.5	26.	25.	149:40:51	8.7
15	60.40	28.	26.	8:57:00	8.9	1093.9	26.	25.	158:37:51	8.7
16	51.20	33.	32.	8:15:14	9.7	1145.1	27.	26.	166:53:05	8.7
17	59.00	34.	33.	9:05:39	9.2	1204.1	29.	28.	175:58:44	8.8

# Geschwindigkeitendiagramm

■Sollschnitt



■Etappenschnitt aller



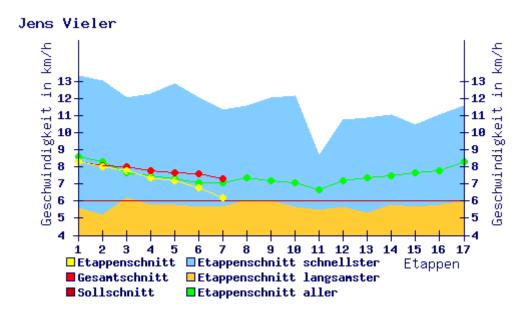


#### 32/Jens Vieler/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1999 und hat bereits an vielen Ultras teilgenommen. Unter anderem: Marathon des Sables 2004, von Hagen zum Jadebusen - 274 km in 5 Tagen, Stunt 100 mi, Biel, Swiss Alpin, Röntgen Supermarathon, Jungfrau, 24 Std. Delmenhorst usw. Ihm liegen Multidays mehr als das dichte Gedränge bei den Stadtmarathons und freut sich über die Ruhe und Gelassenheit der Ultraläufer. "Die beste Frau der Welt fragt nicht nach dem `warum` und dafür ist er ihr sehr dankbar....!"

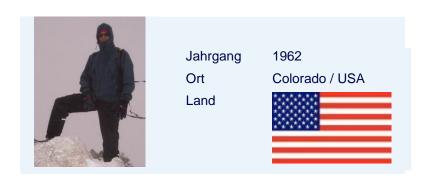
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	36.	33.	7:03:06	7.2	58.6	36.	33.	7:03:06	7.2
2	85.40	46.	42.	10:41:18	7.5	144.0	43.	39.	17:44:24	7.4
3	92.90	29.	29.	11:56:18	7.7	236.9	34.	31.	29:40:42	7.5
4	81.50	35.	32.	11:03:15	8.1	318.4	35.	32.	40:43:57	7.7
5	84.90	27.	26.	11:43:40	8.3	403.3	31.	28.	52:27:37	7.8
6	66.90	28.	28.	9:48:20	8.8	470.2	30.	28.	62:15:57	7.9
7	69.70	40.	38.	11:16:56	9.7	539.9	33.	31.	73:32:53	8.2





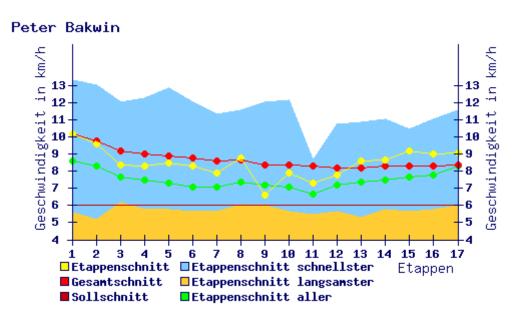


#### 33/Peter Bakwin/Teilnehmerinformation



Ein sehr guter Ultraläufer, der extra von der anderen Seite des großen Teiches am DL2005 teilnehmen wird. 100 Km-Lauf in 08:58 Std., 100 Meilen in 16:08 Std., 24 Stundenlauf mit 217 km. Erfolgreiche Teilnahme: Hardrock Hundert Meilen (Colorado), Massanutten Mountain Trails 100 Meilen (Virginia), Kokopelli Trail über 140 Meilen (Colorado-Utah), Bergbesteigung auf den Cerro Aconcagua 6.962 Meter in Argentinien. La Trans Gaule 2002.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	10.	10.	5:45:20	5.9	58.6	10.	10.	5:45:20	5.9
2	85.40	12.	12.	8:54:21	6.3	144.0	13.	13.	14:39:41	6.1
3	92.90	17.	17.	11:02:35	7.1	236.9	12.	12.	25:42:16	6.5
4	81.50	16.	16.	9:47:05	7.2	318.4	13.	13.	35:29:21	6.7
5	84.90	11.	11.	9:58:48	7.1	403.3	11.	11.	45:28:09	6.8
6	66.90	11.	11.	8:06:28	7.3	470.2	11.	11.	53:34:37	6.8
7	69.70	13.	13.	8:51:01	7.6	539.9	11.	11.	62:25:38	6.9
8	83.20	7.	7.	9:27:51	6.8	623.1	9.	9.	71:53:29	6.9
9	57.60	28.	28.	8:45:23	9.1	680.7	9.	9.	80:38:52	7.1
10	81.50	9.	9.	10:17:54	7.6	762.2	9.	9.	90:56:46	7.2
11	83.20	10.	10.	11:27:53	8.3	845.4	9.	9.	102:24:39	7.3
12	69.60	10.	10.	8:52:40	7.7	915.0	10.	10.	111:17:19	7.3
13	64.80	9.	9.	7:34:42	7	979.8	10.	10.	118:52:01	7.3
14	53.70	8.	8.	6:10:29	6.9	1033.5	10.	10.	125:02:30	7.3
15	60.40	9.	9.	6:35:34	6.5	1093.9	10.	10.	131:38:04	7.2
16	51.20	8.	8.	5:41:55	6.7	1145.1	10.	10.	137:19:59	7.2
17	59.00	15.	14.	6:29:12	6.6	1204.1	10.	10.	143:49:11	7.2







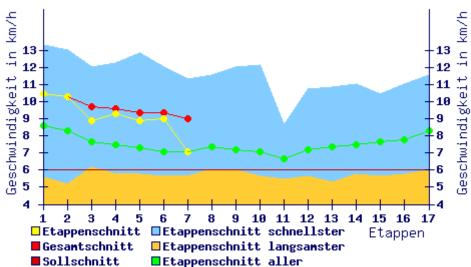
## 35/Joachim Hauser/Teilnehmerinformation



Seit 1991 Langstreckenläufer. Bestzeit im Marathonlauf 02:45:06 Std., 100 km in 07:47:37 Std., 24 Stunden-Lauf mit 223 km. Erfolgreicher Teilnehmer beim Spartathlon, 2003 11. Platz beim "Trans-Europa-Lauf" über 5036 km in 64 Tagen von Lissabon nach Moskau. Joachim trainiert beim VFC Dettenhausen und man drückt ihm hier fleißig die Daumen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	9.	9.	5:36:21	5.7	58.6	9.	9.	5:36:21	5.7
2	85.40	6.	6.	8:18:26	5.8	144.0	8.	8.	13:54:47	5.8
3	92.90	10.	10.	10:29:38	6.8	236.9	9.	9.	24:24:25	6.2
4	81.50	8.	8.	8:47:05	6.5	318.4	9.	9.	33:11:30	6.3
5	84.90	7.	7.	9:30:42	6.7	403.3	7.	7.	42:42:12	6.4
6	66.90	6.	6.	7:28:05	6.7	470.2	7.	7.	50:10:17	6.4
7	69.70	22.	22.	9:47:04	8.4	539.9	8.	8.	59:57:21	6.7

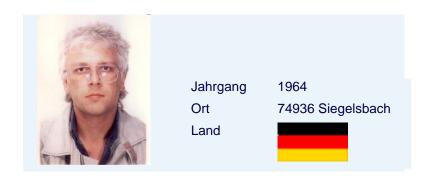
# Joachim Hauser





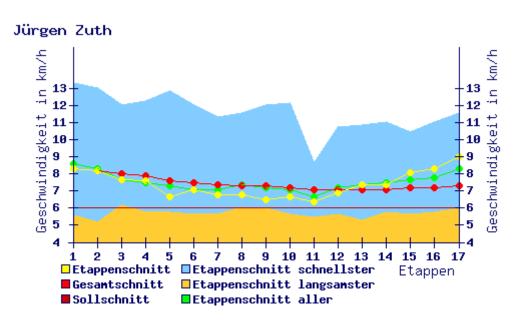


# 36/Jürgen Zuth/Teilnehmerinformation



Seit 1996 Ausdauerläufer. Er hat in der Zeit an etwa 30 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Hervorzuhebende Läufe: "Marathon des Sables" "Bona Vista" über 150 km, Biel und "Swiss Jura" über 323 km. Weitere Sportarten: Wandern, Bergsteigen und Fußball.

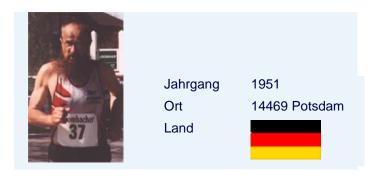
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	38.	35.	7:03:29	7.2	58.6	38.	35.	7:03:29	7.2
2	85.40	37.	34.	10:26:35	7.3	144.0	40.	36.	17:30:04	7.3
3	92.90	31.	30.	12:01:48	7.8	236.9	31.	29.	29:31:52	7.5
4	81.50	31.	28.	10:41:55	7.9	318.4	31.	28.	40:13:47	7.6
5	84.90	42.	38.	12:39:45	8.9	403.3	35.	32.	52:53:32	7.9
6	66.90	27.	27.	9:28:15	8.5	470.2	31.	29.	62:21:47	8
7	69.70	28.	28.	10:18:33	8.9	539.9	29.	28.	72:40:20	8.1
8	83.20	29.	28.	12:18:19	8.9	623.1	26.	26.	84:58:39	8.2
9	57.60	33.	32.	8:52:12	9.2	680.7	25.	25.	93:50:51	8.3
10	81.50	26.	24.	12:12:26	9	762.2	24.	24.	106:03:17	8.3
11	83.20	25.	23.	13:03:11	9.4	845.4	24.	24.	119:06:28	8.5
12	69.60	24.	22.	10:08:45	8.7	915.0	24.	24.	129:15:13	8.5
13	64.80	20.	18.	8:46:11	8.1	979.8	23.	22.	138:01:24	8.5
14	53.70	22.	20.	7:16:02	8.1	1033.5	23.	22.	145:17:26	8.4
15	60.40	19.	18.	7:25:11	7.4	1093.9	23.	22.	152:42:37	8.4
16	51.20	19.	18.	6:09:41	7.2	1145.1	23.	22.	158:52:18	8.3
17	59.00	16.	15.	6:33:36	6.7	1204.1	23.	22.	165:25:54	8.2







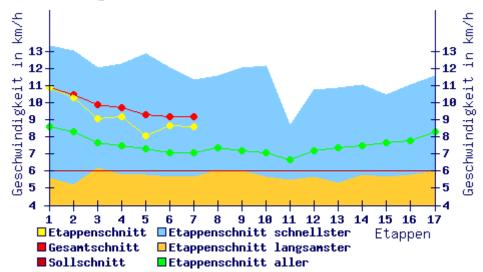
# 37/Eberhard Bergner/Teilnehmerinformation



Sieger beim Spreelauf 2000, 2. Platz beim Isarlauf 2004, 8. Platz Swiss-Jura 2000, Deutscher Meister im 100 Km- Lauf in der AK 50 2001 und 3. Platz 2004, Deutscher Meister im 50 Km Landschaftscross 2004, 10 mal erfolgreicher Teilnehmer beim Swiss-Alpine, Teilnehmer am Rennsteig, Harzquerung, Böhmweg, Comrades usw. Bestzeit im Marathonlauf: 02:40:14 Std., 100 km in 07:56:25 Std.. Läuft seit 1981 und hat in dieser Zeit mehr als 150 Marathons- und Ultras bestritten.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	6.	6.	5:22:35	5.5	58.6	6.	6.	5:22:35	5.5
2	85.40	7.	7.	8:18:34	5.8	144.0	6.	6.	13:41:09	5.7
3	92.90	7.	7.	10:12:51	6.6	236.9	6.	6.	23:54:00	6.1
4	81.50	9.	9.	8:48:54	6.5	318.4	7.	7.	32:42:54	6.2
5	84.90	15.	15.	10:25:58	7.4	403.3	8.	8.	43:08:52	6.4
6	66.90	9.	9.	7:42:08	6.9	470.2	8.	8.	50:51:00	6.5
7	69.70	8.	8.	8:04:09	6.9	539.9	7.	7.	58:55:09	6.5

#### Eberhard Bergner







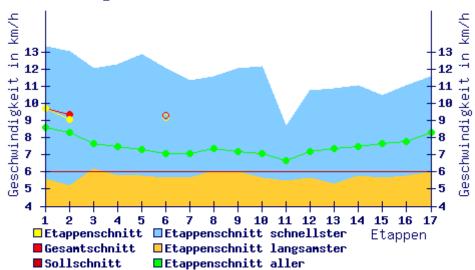
#### 38/Ute Wollenberg/Teilnehmerinformation



Siegerin beim Spreelauf 2000, Siegerin beim Isarlauf 2004, 3. Platz beim Swiss Jura 2002. Seit 1996 Langstreckenläuferin, schon seit der Kindheit Orientierungsläuferin. Teilnehmerin an über 100 Marathons- und Ultras. Bestzeit im Marathonlauf 02:58:03 Std., im 100 Km- Lauf 07:58:07 Std. als Deutsche Vizemeisterin 2000. Erfolgreiche Teilnehmerin beim Swiss Alpine, Biel, Rennsteig usw. Zwei Einsätze in der Deutschen Nationalmannschaft 2000. Ute freut sich besonders auf Stavenhagen, denn dort ging sie acht Jahre zur Schule.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	15.	1.	6:01:52	6.2	58.6	16.	2.	6:01:52	6.2
2	85.40	17.	1.	9:21:56	6.6	144.0	16.	2.	15:23:48	6.4
6	66.90	-	-	7:15:01	6.5	210.9	-	-	22:38:49	6.4







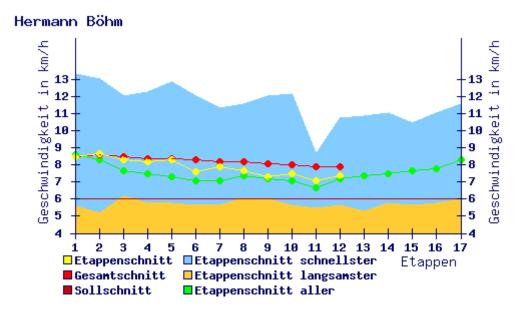


## 39/Hermann Böhm/Teilnehmerinformation



Erfolgreicher Teilnehmer beim Isarlauf 2004. Sonstige Hobbys: Ausdauersport im Allgemeinen und Schießen. Läuft seit 1985 und hat an etwa 50 Marathon- und 15 Ultraläufen teilgenommen.

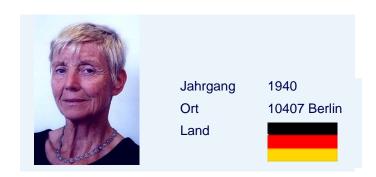
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	33.	30.	6:51:32	7	58.6	33.	30.	6:51:32	7
2	85.40	27.	25.	9:47:49	6.9	144.0	28.	26.	16:39:21	6.9
3	92.90	20.	20.	11:08:38	7.2	236.9	24.	23.	27:47:59	7
4	81.50	19.	19.	9:56:53	7.3	318.4	22.	21.	37:44:52	7.1
5	84.90	12.	12.	10:12:03	7.2	403.3	21.	21.	47:56:55	7.1
6	66.90	19.	19.	8:45:51	7.9	470.2	19.	19.	56:42:46	7.2
7	69.70	12.	12.	8:50:29	7.6	539.9	16.	16.	65:33:15	7.3
8	83.20	19.	19.	10:46:51	7.8	623.1	14.	14.	76:20:06	7.4
9	57.60	17.	17.	7:52:08	8.2	680.7	15.	15.	84:12:14	7.4
10	81.50	13.	13.	10:50:03	8	762.2	15.	15.	95:02:17	7.5
11	83.20	14.	14.	11:45:10	8.5	845.4	15.	15.	106:47:27	7.6
12	69.60	16.	16.	9:22:26	8.1	915.0	15.	15.	116:09:53	7.6







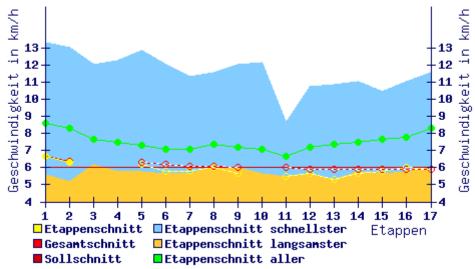
#### 40/Sigrid Eichner/Teilnehmerinformation



Läuferin seit 1979, auch Schwimmen und Radfahren. Über 800 Marathons und Ultraläufe, zahlreiche 100 km, 12 Std., 24 Std. und 48 Std. Läufe. 113 Gesamtsiege in der Frauenwertung bei Marathonläufen. 91 Altersklassensiege im Ultrabereich mit 11 Gesamtsiegen in der Frauenwertung. 1. Frau beim Supermarathon Budapest. Basel-Bellinzona, Wien-Budapest, Grand Union Canal, Europameisterin und Weltmeisterin in der Altersklasse. Spreelauf 2001 und 2002, Iserlauf 2004. Ausgestiegene Teilnehmerin beim "TransEurope-FootRace" 2003 mit immerhin 2.908 Kilometern!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	66.	10.	8:46:53	9	58.6	66.	10.	8:46:53	9
2	85.40	66.	10.	13:36:59	9.6	144.0	66.	10.	22:23:52	9.3
5	84.90	-	-	13:44:59	9.7	228.9	-	-	36:08:51	9.5
6	66.90	-	-	11:30:35	10.3	295.8	-	-	47:39:26	9.7
7	69.70	-	-	12:00:50	10.3	365.5	-	-	59:40:16	9.8
8	83.20	-	-	13:55:34	10	448.7	-	-	73:35:50	9.8
9	57.60	-	-	10:07:39	10.5	506.3	-	-	83:43:29	9.9
11	83.20	-	-	15:04:49	10.9	589.5	-	-	98:48:18	10.1
12	69.60	-	-	12:07:12	10.4	659.1	-	-	110:55:30	10.1
13	64.80	-	-	12:07:12	11.2	723.9	-	-	123:02:42	10.2
14	53.70	-	-	9:26:27	10.5	777.6	-	-	132:29:09	10.2
15	60.40	-	-	10:24:19	10.3	838.0	-	-	142:53:28	10.2
16	51.20	-	-	8:28:27	9.9	889.2	-	-	151:21:55	10.2
17	59.00	-	-	9:58:11	10.1	948.2	-	-	161:20:06	10.2









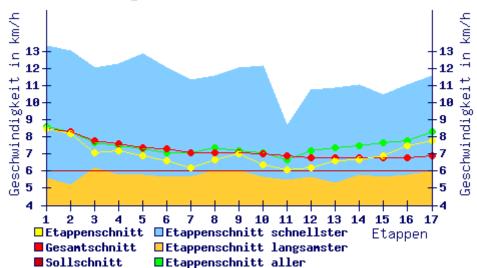
# 41/Hans-Joachim Meyer/Teilnehmerinformation



Teilnehmer an über 800 Marathon- und Ultraläufen seit 1988. Sein Spitzname ist "Eisen-Meyer". Mehrfacher erfolgreicher Teilnehmer beim Spartathlon in Griechenland. Erfolgreicher Teilnehmer beim Spreelauf 2001, Isarrun 2004. 100 km in 8:41 Std. 1997, im 24-Std.-Lauf 222 km 1995. 2. Vorsitzender des "100 Marathon Club Deutschland e.V.".

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	35.	32.	6:55:54	7.1	58.6	35.	32.	6:55:54	7.1
2	85.40	35.	32.	10:26:32	7.3	144.0	35.	31.	17:22:26	7.2
3	92.90	47.	43.	13:10:33	8.5	236.9	44.	40.	30:32:59	7.7
4	81.50	37.	34.	11:20:23	8.3	318.4	40.	36.	41:53:22	7.9
5	84.90	34.	30.	12:19:49	8.7	403.3	40.	36.	54:13:11	8.1
6	66.90	33.	32.	10:09:30	9.1	470.2	37.	34.	64:22:41	8.2
7	69.70	39.	37.	11:14:48	9.7	539.9	38.	35.	75:37:29	8.4
8	83.20	32.	30.	12:25:39	9	623.1	34.	32.	88:03:08	8.5
9	57.60	18.	18.	8:16:16	8.6	680.7	32.	31.	96:19:24	8.5
10	81.50	31.	29.	12:47:30	9.4	762.2	30.	29.	109:06:54	8.6
11	83.20	28.	26.	13:41:07	9.9	845.4	29.	28.	122:48:01	8.7
12	69.60	31.	29.	11:10:14	9.6	915.0	29.	28.	133:58:15	8.8
13	64.80	28.	26.	9:50:46	9.1	979.8	28.	27.	143:49:01	8.8
14	53.70	25.	23.	7:59:13	8.9	1033.5	28.	27.	151:48:14	8.8
15	60.40	27.	25.	8:45:12	8.7	1093.9	27.	26.	160:33:26	8.8
16	51.20	24.	23.	6:48:38	8	1145.1	28.	27.	167:22:04	8.8
17	59.00	23.	22.	7:31:04	7.6	1204.1	28.	27.	174:53:08	8.7

### Hans-Joachim, Meyer







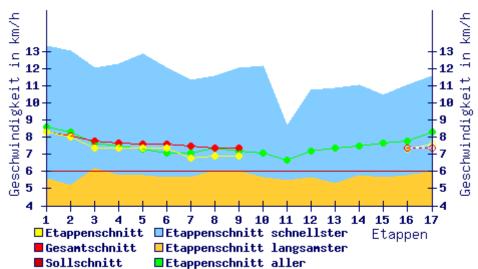
#### 42/Walter Zimmermann/Teilnehmerinformation



623 Meilen (1.002 km) in New York in 10 Tagen, 7 Tage-Lauf in Odessa mit 692 km, 6-Tage-Lauf in Australien mit 614 km, Teilnehmer am "Spartathlon" 35:35:59 Std. 10 mal 48 Std.-Läufe, 29 mal 24 Std.-Läufe, 40 mal 100 km-Läufe. Insgesamt über 180 Läufe im Ultrabereich und über 70 klassische Marathonläufe. 100-km-Lauf in 8:37 Std. 1992, 24-Std.-Lauf mit 213 km 1992. Walter hat auf der ganzen Welt Land und Leute kennen gelernt und fühlt sich psychisch und physisch sehr stark und ausgeglichen. Als Ausgleich schwimmt und radelt er.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	37.	34.	7:03:06	7.2	58.6	37.	34.	7:03:06	7.2
2	85.40	43.	39.	10:40:20	7.5	144.0	42.	38.	17:43:26	7.4
3	92.90	40.	36.	12:35:49	8.1	236.9	41.	38.	30:19:15	7.7
4	81.50	34.	31.	11:00:40	8.1	318.4	38.	35.	41:19:55	7.8
5	84.90	25.	25.	11:27:30	8.1	403.3	34.	31.	52:47:25	7.9
6	66.90	22.	22.	8:58:55	8.1	470.2	27.	26.	61:46:20	7.9
7	69.70	27.	27.	10:17:44	8.9	539.9	27.	27.	72:04:04	8
8	83.20	25.	25.	11:59:04	8.6	623.1	24.	24.	84:03:08	8.1
9	57.60	19.	19.	8:20:57	8.7	680.7	23.	23.	92:24:05	8.1
16	51.20	-	-	6:58:46	8.2	731.9	-	-	99:22:51	8.1
17	59.00	-	-	7:44:03	7.9	790.9	-	-	107:06:54	8.1









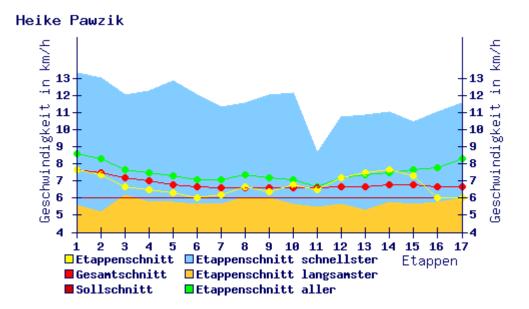
### 43/Heike Pawzik/Teilnehmerinformation



Jahrgang 1963
Ort 18059 Rostock
Land

Siebenfache erfolgreiche Teilnehmerin beim Spartathlon und damit beste Europäerin. 3. Platz beim 6-Tage-Bahnlauf von Erkrath 2004 mit 581,315 km. Seit Jahren im Deutschen Nationalteam der 24-Stunden- Läuferinnen. Stammgast beim "Kirschblütenlauf" in Japan Einige Bestleistungen: 100 km in 09:52 Std., 24-Std-Lauf mit 202,051 km, 48-Std.-Lauf mit 328,220 km und somit AK- Weltrekord! Weitere erfolgreiche Läufe: "Western State", "Comrades", "Marathon des Sables", "La Grand de la Reunion", "Rennsteig", "Spreelauf" 2002 und 2004. Sie bevorzugt lange und langsame Läufe.

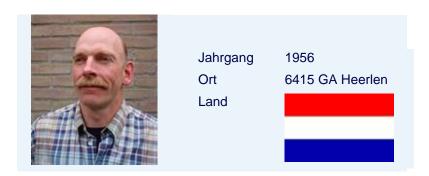
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	55.	6.	7:34:26	7.8	58.6	56.	7.	7:34:26	7.8
2	85.40	52.	6.	11:31:24	8.1	144.0	53.	7.	19:05:50	8
3	92.90	51.	5.	13:49:25	8.9	236.9	54.	6.	32:55:15	8.3
4	81.50	51.	5.	12:36:02	9.3	318.4	54.	6.	45:31:17	8.6
5	84.90	46.	5.	13:32:54	9.6	403.3	51.	6.	59:04:11	8.8
6	66.90	44.	4.	11:04:15	9.9	470.2	48.	5.	70:08:26	9
7	69.70	41.	3.	11:16:56	9.7	539.9	45.	4.	81:25:22	9
8	83.20	31.	2.	12:24:42	9	623.1	40.	3.	93:50:04	9
9	57.60	35.	2.	9:02:52	9.4	680.7	38.	2.	102:52:56	9.1
10	81.50	23.	2.	12:04:12	8.9	762.2	35.	2.	114:57:08	9
11	83.20	22.	2.	12:43:14	9.2	845.4	35.	2.	127:40:22	9.1
12	69.60	20.	2.	9:37:01	8.3	915.0	35.	2.	137:17:23	9
13	64.80	19.	2.	8:35:46	8	979.8	34.	2.	145:53:09	8.9
14	53.70	19.	2.	6:58:43	7.8	1033.5	29.	2.	152:51:52	8.9
15	60.40	22.	2.	8:19:31	8.3	1093.9	29.	2.	161:11:23	8.8
16	51.20	36.	2.	8:28:27	9.9	1145.1	30.	2.	169:39:50	8.9
17	59.00	35.	2.	9:47:07	10	1204.1	32.	2.	179:26:57	8.9





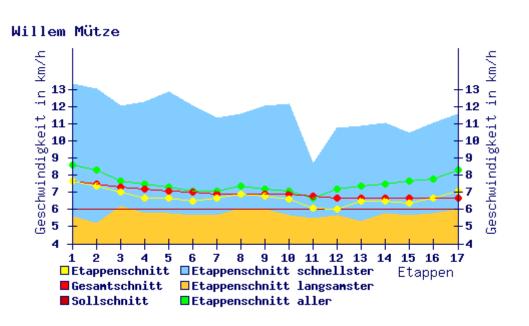


## 44/Willem Mütze/Teilnehmerinformation



Wilhelm ist vorwiegend Geher. Mit seinen Riesenschritten macht er so manchen Läufer platt. Diese Erfahrung machte ich selbst auch schon. Wo immer jemand laufen will, Wilhelm ist schon da! Wilhelm war unter anderem mehrfacher erfolgreicher Teilnehmer beim Spreelauf und Teilnehmer am Isarlauf 2004.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	58.	50.	7:35:44	7.8	58.6	58.	50.	7:35:44	7.8
2	85.40	55.	48.	11:33:45	8.1	144.0	55.	48.	19:09:29	8
3	92.90	48.	44.	13:12:58	8.5	236.9	49.	45.	32:22:27	8.2
4	81.50	46.	42.	12:06:41	8.9	318.4	49.	45.	44:29:08	8.4
5	84.90	40.	36.	12:37:36	8.9	403.3	44.	40.	57:06:44	8.5
6	66.90	34.	33.	10:20:06	9.3	470.2	41.	38.	67:26:50	8.6
7	69.70	31.	31.	10:25:52	9	539.9	40.	37.	77:52:42	8.7
8	83.20	26.	26.	11:59:05	8.6	623.1	36.	34.	89:51:47	8.7
9	57.60	22.	22.	8:26:03	8.8	680.7	34.	33.	98:17:50	8.7
10	81.50	28.	26.	12:21:15	9.1	762.2	32.	31.	110:39:05	8.7
11	83.20	30.	28.	13:42:31	9.9	845.4	32.	31.	124:21:36	8.8
12	69.60	34.	32.	11:34:06	10	915.0	32.	31.	135:55:42	8.9
13	64.80	30.	28.	9:56:47	9.2	979.8	32.	31.	145:52:29	8.9
14	53.70	28.	26.	8:17:34	9.3	1033.5	33.	31.	154:10:03	9
15	60.40	32.	30.	9:26:15	9.4	1093.9	33.	31.	163:36:18	9
16	51.20	29.	28.	7:39:22	9	1145.1	33.	31.	171:15:40	9
17	59.00	31.	30.	8:18:19	8.4	1204.1	33.	31.	179:33:59	8.9







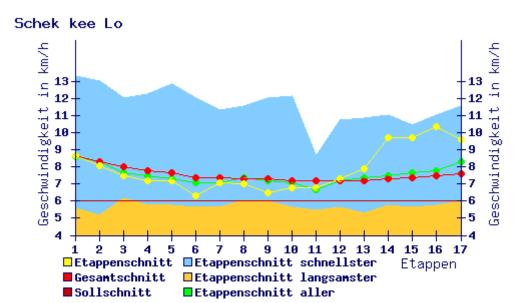
### 45/Schek kee Lo/Teilnehmerinformation



Jahrgang Ort Land 1966 22307 Hamburg

Läuft seit 7 Jahren Marathon und hat in der Zeit 107 Marathon- und Ultraläufe gelaufen. Lo fing schon sehr früh mit Sport an. Dieses waren Karate, Kung Fu, Volleyball und Squash. Dann kam die Leidenschaft lange Strecken zu laufen. Seit 2003 ist er, wie er selbst sagt: Im Club der Verrückten – im "100 Marathon Club", dort fühlt er sich aber gut aufgehoben! "Leben bedeutet Bewegung und ich lebe, da ich mich bewege."

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	29.	26.	6:44:54	6.9	58.6	29.	26.	6:44:54	6.9
2	85.40	40.	36.	10:31:37	7.4	144.0	34.	30.	17:16:31	7.2
3	92.90	35.	32.	12:21:49	8	236.9	33.	30.	29:38:20	7.5
4	81.50	38.	35.	11:20:23	8.3	318.4	36.	33.	40:58:43	7.7
5	84.90	28.	27.	11:43:40	8.3	403.3	32.	29.	52:42:23	7.8
6	66.90	37.	36.	10:35:12	9.5	470.2	33.	31.	63:17:35	8.1
7	69.70	21.	21.	9:46:24	8.4	539.9	31.	29.	73:03:59	8.1
8	83.20	24.	24.	11:54:32	8.6	623.1	25.	25.	84:58:31	8.2
9	57.60	30.	30.	8:50:17	9.2	680.7	24.	24.	93:48:48	8.3
10	81.50	21.	21.	11:54:13	8.8	762.2	23.	23.	105:43:01	8.3
11	83.20	18.	18.	12:15:40	8.8	845.4	23.	23.	117:58:41	8.4
12	69.60	18.	18.	9:31:39	8.2	915.0	22.	22.	127:30:20	8.4
13	64.80	15.	15.	8:10:30	7.6	979.8	21.	21.	135:40:50	8.3
14	53.70	5.	5.	5:33:42	6.2	1033.5	21.	21.	141:14:32	8.2
15	60.40	5.	5.	6:13:17	6.2	1093.9	21.	21.	147:27:49	8.1
16	51.20	2.	2.	4:55:21	5.8	1145.1	21.	21.	152:23:10	8
17	59.00	8.	8.	6:07:34	6.2	1204.1	19.	19.	158:30:44	7.9







# 46/Rosemarie von Kocemba/Teilnehmerinformation

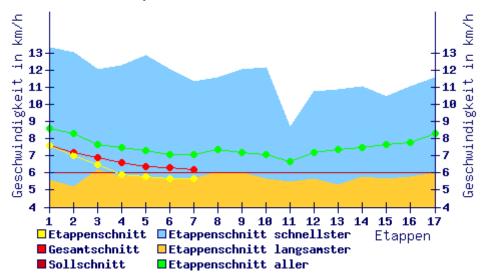


Rosemarie ist Ex-Raucherin und läuft seit 1991. 1984 wagte sie sich an ihren ersten Marathonlauf. Im April 2005 hat Rosemarie ihren 300. Marathon bei der "Harzquerung" bewältigt. Allein im Jahr 2003 waren es 72 Marathon / Ultras. Die schönsten Läufe sind für sie die Landschaftsläufe ohne Rundenwiederholung. Ihre Highlights waren 2004: 24 Std.-Lauf in Hamburg-Neugraben, West-Highland-Race in Schottland über 153 km und der "Trans Gaule in Frankreich, wobei sie leider nach acht Etappen aussteigen musste.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	63.	9.	7:44:53	7.9	58.6	63.	9.	7:44:53	7.9
2	85.40	63.	9.	12:15:42	8.6	144.0	63.	9.	20:00:35	8.3
3	92.90	58.	7.	14:12:32	9.2	236.9	58.	7.	34:13:07	8.7
4	81.50	59.	8.	13:51:37	10.2	318.4	59.	8.	48:04:44	9.1
5	84.90	56.	8.	14:40:34	10.4	403.3	56.	8.	62:45:18	9.3
6	66.90	51.	7.	11:47:28	10.6	470.2	51.	7.	74:32:46	9.5
7	69.70	49.	7.	12:16:24	10.6	539.9	49.	7.	86:49:10	9.6

# Geschwindigkeitendiagramm

# Rosemarie Kocemba, von





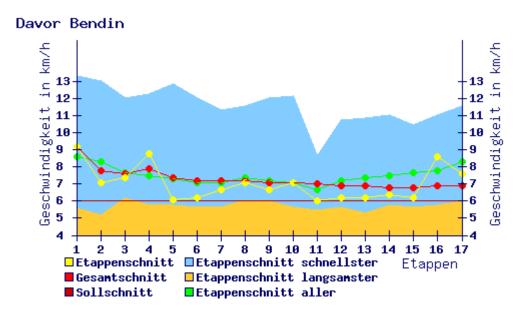


### 47/Davor Bendin/Teilnehmerinformation



Davor ist noch ein "Ultrafrischling", hat aber in seiner kurzen Laufbahn bereits an 63 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. So war er Sieger der Dezember-Marathon-Serie des "100 Marathon-Club" mit 17 Marathons in 17 Tagen und 717 km. Er hat bereits Erfahrungen im 100 km- und 24 Stundenlauf. Seine bisherigen Eindrücke: "Laufen formt den Körper und den Geist", "wer langsam läuft kommt auch ins Ziel", "der Mensch wächst an seinen Herausforderungen".

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	24.	22.	6:23:41	6.5	58.6	24.	22.	6:23:41	6.5
2	85.40	60.	53.	12:00:32	8.4	144.0	50.	45.	18:24:13	7.7
3	92.90	41.	37.	12:35:49	8.1	236.9	46.	42.	31:00:02	7.9
4	81.50	11.	11.	9:17:27	6.8	318.4	32.	29.	40:17:29	7.6
5	84.90	50.	44.	13:51:30	9.8	403.3	39.	35.	54:08:59	8.1
6	66.90	40.	37.	10:48:26	9.7	470.2	39.	36.	64:57:25	8.3
7	69.70	32.	32.	10:25:52	9	539.9	37.	34.	75:23:17	8.4
8	83.20	22.	22.	11:40:40	8.4	623.1	33.	31.	87:03:57	8.4
9	57.60	26.	26.	8:35:06	8.9	680.7	29.	29.	95:39:03	8.4
10	81.50	16.	16.	11:27:22	8.4	762.2	25.	25.	107:06:25	8.4
11	83.20	33.	31.	13:52:36	10	845.4	28.	27.	120:59:01	8.6
12	69.60	32.	30.	11:10:14	9.6	915.0	28.	27.	132:09:15	8.7
13	64.80	34.	32.	10:23:39	9.6	979.8	27.	26.	142:32:54	8.7
14	53.70	32.	30.	8:27:04	9.4	1033.5	27.	26.	150:59:58	8.8
15	60.40	35.	33.	9:46:11	9.7	1093.9	28.	27.	160:46:09	8.8
16	51.20	14.	14.	5:56:38	7	1145.1	26.	25.	166:42:47	8.7
17	59.00	27.	26.	7:44:30	7.9	1204.1	26.	25.	174:27:17	8.7





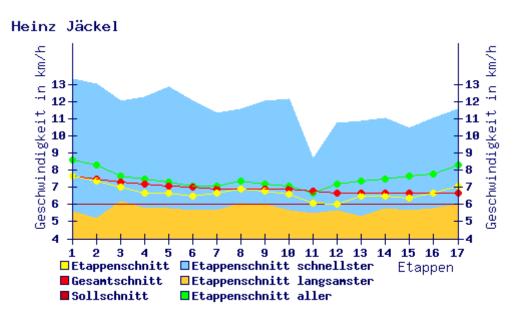


#### 48/Heinz Jäckel/Teilnehmerinformation



Hat an über 100 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Erfolgreicher Teilnehmer beim Spreelauf und Isarlauf, 48 Std.- Lauf in Köln, 24 Std.-Läufe in Apeldoorn, Köln, Basel, Schmallenberg und Bobingen. 930 km beim Trans-Europa-Lauf 2003. Heinz meldete sich auch beim DL98 an. In der Zeitung war folgendes zu lesen: "22 Verrückte starteten in Arkona zu einem Wahnsinnslauf quer durch Deutschland. Die Nr. 22 war vernünftig und schlich sich über Nacht mit drei PowerBar-Riegeln zu einem Vorzugspreis des Startgeldes davon". Heinz trainiert für den DL2005 sehr hart und wird im gutem Mittelfeld zu finden sein!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	59.	51.	7:35:44	7.8	58.6	59.	51.	7:35:44	7.8
2	85.40	56.	49.	11:33:45	8.1	144.0	<b>56</b> .	49.	19:09:29	8
3	92.90	49.	45.	13:12:58	8.5	236.9	<b>50</b> .	46.	32:22:27	8.2
4	81.50	47.	43.	12:06:41	8.9	318.4	49.	45.	44:29:08	8.4
5	84.90	41.	37.	12:37:36	8.9	403.3	44.	40.	57:06:44	8.5
6	66.90	35.	34.	10:20:06	9.3	470.2	41.	38.	67:26:50	8.6
7	69.70	33.	33.	10:25:52	9	539.9	41.	38.	77:52:42	8.7
8	83.20	27.	27.	11:59:05	8.6	623.1	37.	35.	89:51:47	8.7
9	57.60	23.	23.	8:26:03	8.8	680.7	35.	34.	98:17:50	8.7
10	81.50	29.	27.	12:21:15	9.1	762.2	33.	32.	110:39:05	8.7
11	83.20	31.	29.	13:42:31	9.9	845.4	33.	32.	124:21:36	8.8
12	69.60	35.	33.	11:34:06	10	915.0	33.	32.	135:55:42	8.9
13	64.80	31.	29.	9:56:47	9.2	979.8	33.	32.	145:52:29	8.9
14	53.70	29.	27.	8:17:34	9.3	1033.5	34.	32.	154:10:03	9
15	60.40	33.	31.	9:26:15	9.4	1093.9	33.	31.	163:36:18	9
16	51.20	30.	29.	7:39:22	9	1145.1	34.	32.	171:15:40	9
17	59.00	32.	31.	8:18:19	8.4	1204.1	33.	31.	179:33:59	8.9







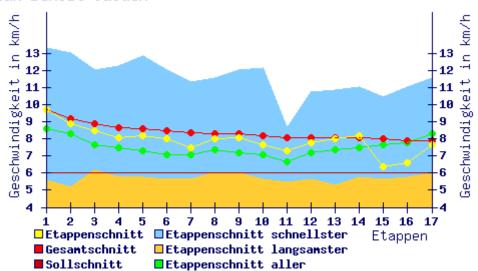
### 49/Jean-Benoît Jaouen/Teilnehmerinformation



Organisator des "Transe Gaule Footrace" 2001, 2002 und 2004. Ein Lauf über 18 Tagesetappen und 1.122 km durch Frankreich. 1988 ist er 13.000 km in 12 Monaten von Paris nach Macao (China) gelaufen. 1993 ein Lauf über 816 km in 10 Tagen. Er hat inzwischen weit über 100 Ultras bewältigt. Unter anderem auch den "Spartathlon" und "Western States Endurance Run" USA. Jean war noch nie in Deutschland und es ist für ihn eine gute Gelegenheit, das Nachbarland kennen zu lernen. Als Biertrinker freut er sich auf einen guten Schluck im Zieleinlauf. Jean startet für den "Toucan Athletic Club" aus Französisch Guayana, wo er lange Zeit gearbeitet hat.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	18.	16.	6:03:44	6.2	58.6	18.	16.	6:03:44	6.2
2	85.40	22.	20.	9:38:04	6.8	144.0	19.	17.	15:41:48	6.5
3	92.90	14.	14.	10:52:03	7	236.9	15.	15.	26:33:51	6.7
4	81.50	21.	21.	10:03:57	7.4	318.4	17.	17.	36:37:48	6.9
5	84.90	13.	13.	10:21:30	7.3	403.3	16.	16.	46:59:18	7
6	66.90	15.	15.	8:18:45	7.5	470.2	16.	16.	55:18:03	7.1
7	69.70	16.	16.	9:19:03	8	539.9	14.	14.	64:37:06	7.2
8	83.20	15.	15.	10:24:44	7.5	623.1	11.	11.	75:01:50	7.2
9	57.60	10.	10.	7:07:03	7.4	680.7	11.	11.	82:08:53	7.2
10	81.50	11.	11.	10:34:18	7.8	762.2	10.	10.	92:43:11	7.3
11	83.20	11.	11.	11:27:53	8.3	845.4	11.	11.	104:11:04	7.4
12	69.60	11.	11.	8:52:40	7.7	915.0	11.	11.	113:03:44	7.4
13	64.80	13.	13.	8:03:18	7.5	979.8	11.	11.	121:07:02	7.4
14	53.70	12.	12.	6:31:09	7.3	1033.5	11.	11.	127:38:11	7.4
15	60.40	34.	32.	9:26:15	9.4	1093.9	13.	13.	137:04:26	7.5
16	51.20	31.	30.	7:46:12	9.1	1145.1	13.	13.	144:50:38	7.6
17	59.00	24.	23.	7:38:21	7.8	1204.1	13.	13.	152:28:59	7.6

## Jean-Benoít Jaouen





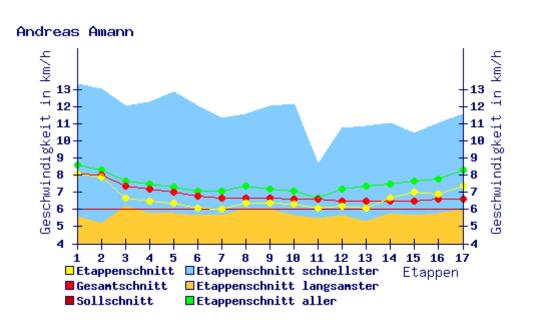


#### 50/Andreas Amann/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1997 und hat an etwa 20 Marathon- und Ultraläufe teilgenommen. "Jeder Lauf ist ein Abenteuer" + Abenteuer suchen + Abenteuer finden + Abenteuer erfahren und erleben + Abenteuer überleben. Die Zeit läuft weiter, Abenteuer verblassen zur Erinnerung, reduzieren sich in Bildern auf einer Leinwand. Was bleibt ist Sehnsucht nach Abenteuern. Gedanken nach seinem Sahara Marathon in Algerien. Neben dem Laufsport fährt Andreas viel Rad und nimmt auch hier an extremen Wettkämpfen teil. Hinzu kommen viele Fernreisen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	48.	44.	7:15:45	7.4	58.6	47.	43.	7:15:45	7.4
2	85.40	49.	44.	10:48:23	7.6	144.0	47.	43.	18:04:08	7.5
3	92.90	53.	47.	13:50:03	8.9	236.9	47.	43.	31:54:11	8.1
4	81.50	49.	45.	12:30:15	9.2	318.4	48.	44.	44:24:26	8.4
5	84.90	43.	39.	13:12:03	9.3	403.3	48.	44.	57:36:29	8.6
6	66.90	43.	40.	11:03:20	9.9	470.2	45.	42.	68:39:49	8.8
7	69.70	44.	40.	11:32:27	9.9	539.9	43.	40.	80:12:16	8.9
8	83.20	37.	35.	12:54:33	9.3	623.1	39.	37.	93:06:49	9
9	57.60	34.	33.	8:59:32	9.4	680.7	37.	36.	102:06:21	9
10	81.50	32.	30.	12:58:43	9.6	762.2	36.	34.	115:05:04	9.1
11	83.20	32.	30.	13:42:31	9.9	845.4	36.	34.	128:47:35	9.1
12	69.60	30.	28.	11:09:06	9.6	915.0	36.	34.	139:56:41	9.2
13	64.80	35.	33.	10:32:46	9.8	979.8	35.	33.	150:29:27	9.2
14	53.70	24.	22.	7:58:54	8.9	1033.5	35.	33.	158:28:21	9.2
15	60.40	26.	24.	8:37:10	8.6	1093.9	35.	33.	167:05:31	9.2
16	51.20	26.	25.	7:26:38	8.7	1145.1	35.	33.	174:32:09	9.1
17	59.00	29.	28.	8:00:35	8.1	1204.1	35.	33.	182:32:44	9.1





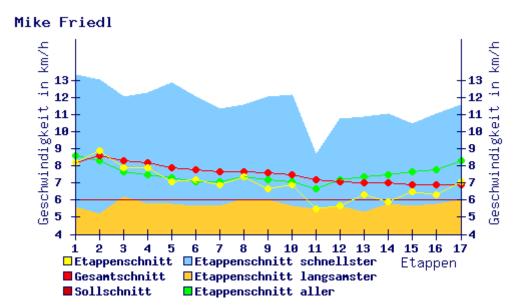


### 52/Mike Friedl/Teilnehmerinformation



Lebt seit 1987 in Istanbul und hat dort schlechte Möglichkeiten, an Wettkämpfen teilzunehmen. Es zieht ihn immer wieder in die USA und Westeuropa, um dort seine Wettkämpfe zu bestreiten. Inzwischen hat er an über 50 Marathon- und Ultraveranstaltungen teilgenommen. Bestzeit im Marathon 2:49 Std., 100 km 10:20 Std. Im Vordergrund steht die Freude an langen Distanzen. Teilnehmer am Spreelauf 2004 und Isarlauf 2005.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	40.	37.	7:06:25	7.3	58.6	40.	37.	7:06:25	7.3
2	85.40	19.	17.	9:34:36	6.7	144.0	29.	27.	16:41:01	7
3	92.90	27.	27.	11:49:06	7.6	236.9	27.	26.	28:30:07	7.2
4	81.50	23.	23.	10:19:21	7.6	318.4	26.	25.	38:49:28	7.3
5	84.90	30.	28.	11:55:46	8.4	403.3	26.	25.	50:45:14	7.6
6	66.90	24.	24.	9:17:23	8.3	470.2	25.	25.	60:02:37	7.7
7	69.70	25.	25.	10:03:00	8.7	539.9	24.	24.	70:05:37	7.8
8	83.20	20.	20.	11:15:45	8.1	623.1	23.	23.	81:21:22	7.8
9	57.60	27.	27.	8:35:06	8.9	680.7	22.	22.	89:56:28	7.9
10	81.50	19.	19.	11:48:43	8.7	762.2	22.	22.	101:45:11	8
11	83.20	38.	36.	15:02:35	10.8	845.4	22.	22.	116:47:46	8.3
12	69.60	37.	35.	12:07:12	10.4	915.0	23.	23.	128:54:58	8.5
13	64.80	32.	30.	10:13:40	9.5	979.8	24.	23.	139:08:38	8.5
14	53.70	35.	33.	9:05:25	10.2	1033.5	25.	24.	148:14:03	8.6
15	60.40	30.	28.	9:18:59	9.3	1093.9	25.	24.	157:33:02	8.6
16	51.20	32.	31.	8:11:21	9.6	1145.1	25.	24.	165:44:23	8.7
17	59.00	33.	32.	8:22:00	8.5	1204.1	25.	24.	174:06:23	8.7





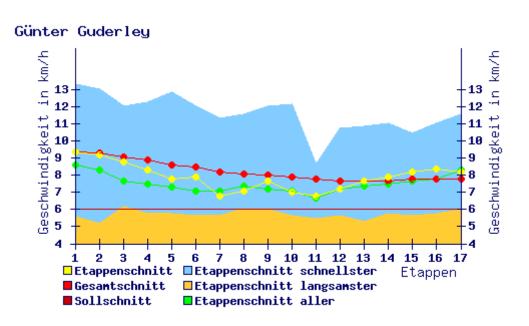


# 54/Günter Guderley/Teilnehmerinformation



Seit 1980 Ultralangstreckenläufer mit über 55 Marathonläufen und etwa 30 Ultras. Bestzeiten: Marathon 02:42 Std., 100 km 08:24 Stunden, 6-Std.-Lauf 72.315 km. Erfolgreicher Teilnehmer beim Jungfrau-Marathon, Swiss Alpin, Wien - Budapest und Genf - Basel.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	20.	18.	6:14:43	6.4	58.6	20.	18.	6:14:43	6.4
2	85.40	15.	15.	9:19:04	6.5	144.0	17.	15.	15:33:47	6.5
3	92.90	12.	12.	10:32:38	6.8	236.9	14.	14.	26:06:25	6.6
4	81.50	18.	18.	9:50:33	7.2	318.4	14.	14.	35:56:58	6.8
5	84.90	19.	19.	10:50:25	7.7	403.3	14.	14.	46:47:23	7
6	66.90	16.	16.	8:25:35	7.6	470.2	14.	14.	55:12:58	7
7	69.70	26.	26.	10:14:04	8.8	539.9	15.	15.	65:27:02	7.3
8	83.20	21.	21.	11:39:52	8.4	623.1	15.	15.	77:06:54	7.4
9	57.60	11.	11.	7:30:42	7.8	680.7	16.	16.	84:37:36	7.5
10	81.50	18.	18.	11:35:11	8.5	762.2	16.	16.	96:12:47	7.6
11	83.20	20.	19.	12:19:29	8.9	845.4	16.	16.	108:32:16	7.7
12	69.60	21.	19.	9:40:02	8.3	915.0	16.	16.	118:12:18	7.8
13	64.80	18.	17.	8:25:46	7.8	979.8	15.	15.	126:38:04	7.8
14	53.70	18.	17.	6:48:32	7.6	1033.5	14.	14.	133:26:36	7.7
15	60.40	18.	17.	7:23:59	7.4	1093.9	14.	14.	140:50:35	7.7
16	51.20	18.	17.	6:05:46	7.1	1145.1	14.	14.	146:56:21	7.7
17	59.00	22.	21.	7:09:20	7.3	1204.1	15.	15.	154:05:41	7.7





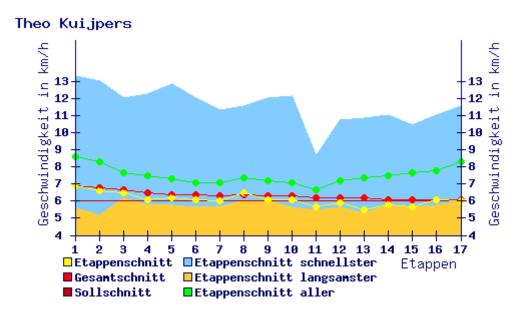


# 55/Theo Kuijpers/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1994 und hat bisher an beinahe 100 Marathonläufen teilgenommen. Multiday-Erfahrung unter anderem beim Spreelauf, Swiss Jura, Isarlauf und demnächst beim "La Trans- Gaule". Theo gefällt die Atmosphäre unter den Ultraläufern. In Holland war für ihn der "Jan Knippenberg Memorial" der eindruckvollste Lauf. Im Ausland schätzt er die Etappenläufe. Das Laufen in der Natur erfüllt ihn mit Freude. Er will mit sich und der Natur eins sein!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	64.	55.	8:27:11	8.7	58.6	64.	55.	8:27:11	8.7
2	85.40	65.	56.	12:51:36	9	144.0	65.	56.	21:18:47	8.9
3	92.90	57.	51.	14:12:10	9.2	236.9	62.	54.	35:30:57	9
4	81.50	58.	51.	13:27:27	9.9	318.4	60.	52.	48:58:24	9.2
5	84.90	48.	42.	13:40:51	9.7	403.3	55.	48.	62:39:15	9.3
6	66.90	41.	38.	10:53:03	9.8	470.2	50.	44.	73:32:18	9.4
7	69.70	42.	39.	11:31:51	9.9	539.9	48.	42.	85:04:09	9.5
8	83.20	34.	32.	12:43:32	9.2	623.1	43.	39.	97:47:41	9.4
9	57.60	38.	35.	9:29:49	9.9	680.7	41.	38.	107:17:30	9.5
10	81.50	35.	33.	13:24:28	9.9	762.2	38.	36.	120:41:58	9.5
11	83.20	35.	33.	14:35:48	10.5	845.4	38.	36.	135:17:46	9.6
12	69.60	36.	34.	11:50:42	10.2	915.0	38.	36.	147:08:28	9.6
13	64.80	36.	34.	11:50:42	11	979.8	37.	35.	158:59:10	9.7
14	53.70	36.	34.	9:13:27	10.3	1033.5	37.	35.	168:12:37	9.8
15	60.40	36.	34.	10:39:19	10.6	1093.9	37.	35.	178:51:56	9.8
16	51.20	35.	34.	8:23:15	9.8	1145.1	37.	35.	187:15:11	9.8
17	59.00	36.	34.	9:47:07	10	1204.1	37.	35.	197:02:18	9.8







## 56/Heinrich Dahmen/Teilnehmerinformation

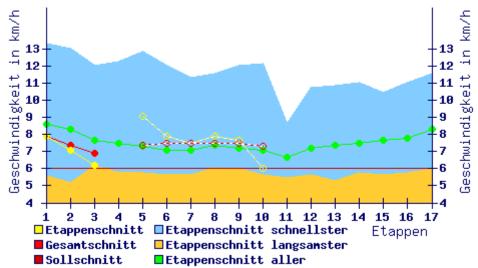


24 Std.-Lauf in Wörschach 2004, 2 mal 12-Std.-Lauf, 2 mal 65 Km-Lauf und viele Marathonläufe. Läuft erst seit wenigen Jahren und organisiert Spendenläufe für Hilfsbedürftige unserer Gesellschaft. Auch der "DL2005" ist für ihn ein Spendenlauf.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	51.	47.	7:25:24	7.6	58.6	51.	47.	7:25:24	7.6
2	85.40	61.	54.	12:00:32	8.4	144.0	61.	54.	19:25:56	8.1
3	92.90	61.	53.	14:57:37	9.7	236.9	61.	53.	34:23:33	8.7
5	84.90	-	-	9:17:16	6.6	321.8	-	-	43:40:49	8.1
6	66.90	-	-	8:28:05	7.6	388.7	-	-	52:08:54	8
7	69.70	-	-	9:15:44	8	458.4	-	-	61:24:38	8
8	83.20	-	-	10:29:24	7.6	541.6	-	-	71:54:02	8
9	57.60	-	-	7:31:10	7.8	599.2	-	-	79:25:12	8
10	81.50	-	-	13:31:39	10	680.7	-	-	92:56:51	8.2

# Geschwindigkeitendiagramm

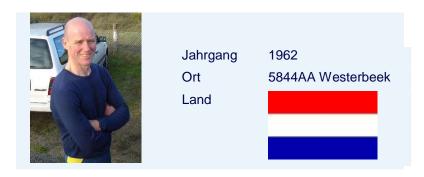
# Heinrich Dahmen







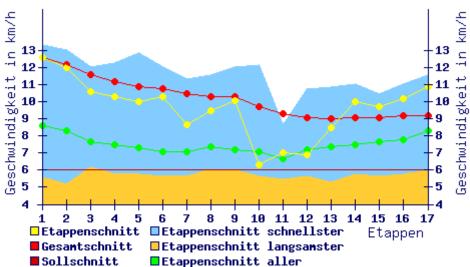
### 57/Jan Nabuurs/Teilnehmerinformation



Ein sehr guter Läufer, der seit 1980 über 80 Marathons und Ultras bestritten hat. 50 km in 3:35 Std. 2004, 100 km in 8:02 Std. 2002. 3. Platz beim Spreelauf 2002. Ultraläufer sind wohl Konkurrenten, aber sie sind füreinander da. Nach jedem Lauf hat man neue Freunde gefunden. Das ist der große Reiz, gerade Ultras zu laufen. Sein persönliches Motto: Als einer der ersten im Ziel zu sein. Wir drücken ihm beide Daumen!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	2.	2.	4:38:34	4.8	58.6	2.	2.	4:38:34	4.8
2	85.40	2.	2.	7:06:52	5	144.0	2.	2.	11:45:26	4.9
3	92.90	3.	3.	8:44:51	5.6	236.9	3.	3.	20:30:17	5.2
4	81.50	3.	3.	7:57:02	5.9	318.4	3.	3.	28:27:19	5.4
5	84.90	3.	3.	8:31:10	6	403.3	3.	3.	36:58:29	5.5
6	66.90	3.	3.	6:29:42	5.8	470.2	3.	3.	43:28:11	5.5
7	69.70	7.	7.	8:01:19	6.9	539.9	3.	3.	51:29:30	5.7
8	83.20	4.	4.	8:42:49	6.3	623.1	3.	3.	60:12:19	5.8
9	57.60	4.	4.	5:43:06	6	680.7	3.	3.	65:55:25	5.8
10	81.50	33.	31.	13:00:04	9.6	762.2	4.	4.	78:55:29	6.2
11	83.20	15.	15.	11:49:25	8.5	845.4	4.	4.	90:44:54	6.4
12	69.60	23.	21.	10:01:05	8.6	915.0	5.	5.	100:45:59	6.6
13	64.80	11.	11.	7:38:32	7.1	979.8	5.	5.	108:24:31	6.6
14	53.70	3.	3.	5:20:55	6	1033.5	5.	5.	113:45:26	6.6
15	60.40	6.	6.	6:13:32	6.2	1093.9	4.	4.	119:58:58	6.6
16	51.20	3.	3.	4:59:53	5.9	1145.1	4.	4.	124:58:51	6.5
17	59.00	3.	3.	5:24:17	5.5	1204.1	4.	4.	130:23:08	6.5

# Jan Nabuurs





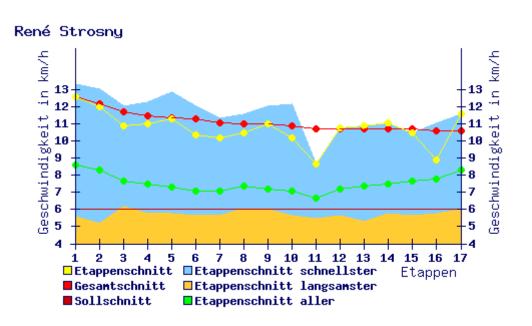


### 59/René Strosny/Teilnehmerinformation



War bisher bei jedem Spreelauf dabei. 2004 war er, als ewiger Zweiter, endlich einmal Sieger. René ist ein sehr erfolgreicher Läufer und wird beim DL2005 im vorderen Feld mitmischen. Als ein sehr besonnener Mensch wird er das Feld beobachten wollen, um dann seine Position zu finden und zu festigen!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	3.	3.	4:38:39	4.8	58.6	3.	3.	4:38:39	4.8
2	85.40	3.	3.	7:06:53	5	144.0	3.	3.	11:45:32	4.9
3	92.90	2.	2.	8:32:47	5.5	236.9	2.	2.	20:18:19	5.1
4	81.50	2.	2.	7:25:17	5.5	318.4	2.	2.	27:43:36	5.2
5	84.90	2.	2.	7:32:21	5.3	403.3	2.	2.	35:15:57	5.2
6	66.90	2.	2.	6:27:29	5.8	470.2	2.	2.	41:43:26	5.3
7	69.70	2.	2.	6:49:01	5.9	539.9	2.	2.	48:32:27	5.4
8	83.20	2.	2.	7:55:59	5.7	623.1	2.	2.	56:28:26	5.4
9	57.60	2.	2.	5:13:30	5.4	680.7	2.	2.	61:41:56	5.4
10	81.50	2.	2.	7:59:39	5.9	762.2	2.	2.	69:41:35	5.5
11	83.20	3.	3.	9:33:58	6.9	845.4	2.	2.	79:15:33	5.6
12	69.60	1.	1.	6:25:28	5.5	915.0	2.	2.	85:41:01	5.6
13	64.80	1.	1.	5:56:50	5.5	979.8	2.	2.	91:37:51	5.6
14	53.70	1.	1.	4:51:10	5.4	1033.5	2.	2.	96:29:01	5.6
15	60.40	2.	2.	5:44:19	5.7	1093.9	2.	2.	102:13:20	5.6
16	51.20	11.	11.	5:44:33	6.7	1145.1	2.	2.	107:57:53	5.7
17	59.00	2.	2.	5:06:01	5.2	1204.1	2.	2.	113:03:54	5.6







#### 61/Marianne Dahl/Teilnehmerinformation



Jahrgang Ort

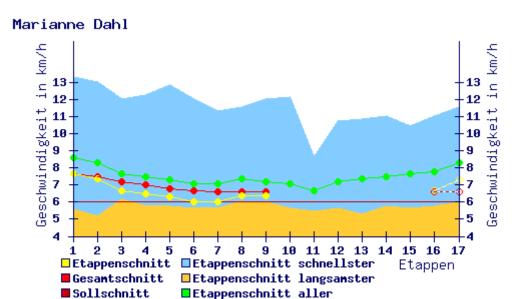
1943

Ort 30938 Burgwedel Land



Marianne hat Erfahrungen im Multiday-Bereich beim Swiss Jura und beim Spreelauf 2004 sammeln können. 2004 steht auch noch der "Spartathlon" auf dem Programm! Seit 1991 hat sie an über 90 Marathons und 50 Ultras teilgenommen. Ihre bisher gesammelten Eindrücke: Über das Laufen lerne ich mich selbst kennen. Mein Leben aktiv gestalten. Aktiv heißt nicht nur km zurückzulegen, sondern beim Laufen die Natur, die Strecke und das Wetter wahrzunehmen. Dieses Erlebnis mit anderen zu teilen. Ich habe mich selbst entdeckt und meine Welt verändert. Die positiven Eindrücke haben bei mir einen hohen Stellenwert, die man sich erarbeiten muss. Soziale Kontakte, nette Gespräche, andere Menschen und Kulturen kennen lernen, viel organisieren, ständig unterwegs sein und die vielen Eindrücke im Gedächtnis behalten. WERDEN KENNT KEIN ENDE, DER STROM FLIESST WEITER, JEDER AUGENBLICK IST NEU, DER SCHMERZ DES WACHSENS IST DER MÜHE WERT!

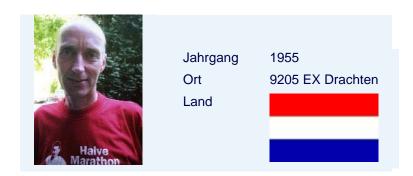
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	56.	7.	7:34:26	7.8	58.6	56.	7.	7:34:26	7.8
2	85.40	53.	7.	11:31:24	8.1	144.0	52.	6.	19:05:50	8
3	92.90	52.	6.	13:49:25	8.9	236.9	53.	5.	32:55:15	8.3
4	81.50	52.	6.	12:36:02	9.3	318.4	54.	6.	45:31:17	8.6
5	84.90	47.	6.	13:32:54	9.6	403.3	51.	6.	59:04:11	8.8
6	66.90	45.	5.	11:04:15	9.9	470.2	48.	5.	70:08:26	9
7	69.70	43.	4.	11:31:51	9.9	539.9	46.	5.	81:40:17	9.1
8	83.20	38.	3.	12:54:33	9.3	623.1	41.	4.	94:34:50	9.1
9	57.60	36.	3.	9:02:52	9.4	680.7	39.	3.	103:37:42	9.1
16	51.20	-	-	7:41:48	9	731.9	-	-	111:19:30	9.1
17	59.00	-	-	8:06:34	8.2	790.9	-	-	119:26:04	9.1





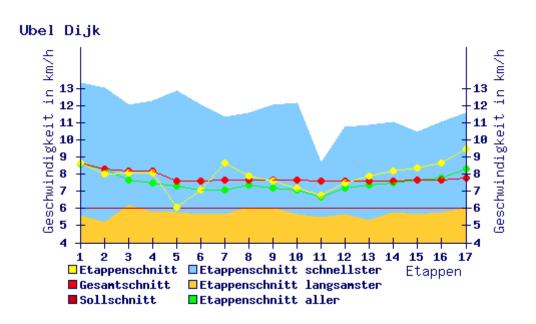


## 62/Ubel Dijk/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1989 und hat an über 175 Wettkämpfen teilgenommen. Ubel meint: Mit dem Ultralaufen einmal angefangen kommt man nicht mehr davon los. Er setzt auf Solidarität und das in jeder Beziehung. Außer dem Laufsport widmet er sich der Musik und seiner Familie. Ubel ist im Mai 2005 Holländischer Meister im 24 Stundenlauf mit 201 km in Apeldoorn geworden!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	26.	24.	6:43:24	6.9	58.6	26.	24.	6:43:24	6.9
2	85.40	44.	40.	10:40:23	7.5	144.0	38.	34.	17:23:47	7.2
3	92.90	22.	22.	11:29:06	7.4	236.9	29.	28.	28:52:53	7.3
4	81.50	20.	20.	10:00:14	7.4	318.4	27.	26.	38:53:07	7.3
5	84.90	51.	45.	13:51:30	9.8	403.3	33.	30.	52:44:37	7.8
6	66.90	25.	25.	9:25:19	8.5	470.2	29.	27.	62:09:56	7.9
7	69.70	6.	6.	8:01:08	6.9	539.9	25.	25.	70:11:04	7.8
8	83.20	16.	16.	10:35:14	7.6	623.1	22.	22.	80:46:18	7.8
9	57.60	16.	16.	7:33:48	7.9	680.7	21.	21.	88:20:06	7.8
10	81.50	15.	15.	11:14:33	8.3	762.2	20.	20.	99:34:39	7.8
11	83.20	17.	17.	12:12:12	8.8	845.4	20.	20.	111:46:51	7.9
12	69.60	14.	14.	9:16:52	8	915.0	19.	19.	121:03:43	7.9
13	64.80	17.	16.	8:10:56	7.6	979.8	17.	17.	129:14:39	7.9
14	53.70	13.	13.	6:31:09	7.3	1033.5	16.	16.	135:45:48	7.9
15	60.40	14.	14.	7:09:26	7.1	1093.9	16.	16.	142:55:14	7.8
16	51.20	13.	13.	5:52:55	6.9	1145.1	16.	16.	148:48:09	7.8
17	59.00	9.	9.	6:12:32	6.3	1204.1	16.	16.	155:00:41	7.7





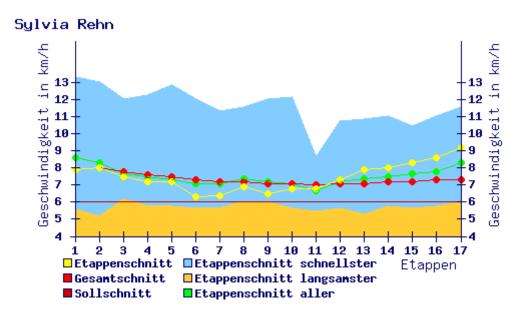


## 63/Sylvia Rehn/Teilnehmerinformation



Sylvia läuft seit 1997 und hat bisher an etwa 25 Marathons und Ultras teilgenommen. Sie ist also noch ein "Frischling". Der Laufen in der Natur bereitet ihr viel Freude und gibt ihr Kraft für andere Dinge. Ihre erste große Erfahrung im Ultrabereich hat sie bei einem 24 Stundenlauf in Schenefeld bei Hamburg gemacht. Nun wird sie noch an einigen Ultras und Mehrtagesläufen teilnehmen, um für den "DL2005" gewappnet zu sein.

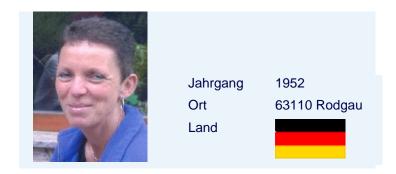
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	52.	5.	7:25:24	7.6	58.6	52.	5.	7:25:24	7.6
2	85.40	47.	5.	10:41:18	7.5	144.0	49.	5.	18:06:42	7.5
3	92.90	36.	4.	12:21:49	8	236.9	42.	4.	30:28:31	7.7
4	81.50	39.	4.	11:20:23	8.3	318.4	39.	4.	41:48:54	7.9
5	84.90	29.	2.	11:43:40	8.3	403.3	36.	4.	53:32:34	8
6	66.90	38.	2.	10:35:12	9.5	470.2	36.	3.	64:07:46	8.2
7	69.70	38.	2.	10:55:16	9.4	539.9	36.	3.	75:03:02	8.3
8	83.20	28.	1.	11:59:49	8.7	623.1	32.	2.	87:02:51	8.4
9	57.60	31.	1.	8:50:17	9.2	680.7	31.	1.	95:53:08	8.5
10	81.50	22.	1.	11:54:13	8.8	762.2	28.	1.	107:47:21	8.5
11	83.20	19.	1.	12:15:40	8.8	845.4	25.	1.	120:03:01	8.5
12	69.60	19.	1.	9:31:39	8.2	915.0	25.	1.	129:34:40	8.5
13	64.80	16.	1.	8:10:30	7.6	979.8	22.	1.	137:45:10	8.4
14	53.70	17.	1.	6:40:48	7.5	1033.5	22.	1.	144:25:58	8.4
15	60.40	17.	1.	7:15:17	7.2	1093.9	22.	1.	151:41:15	8.3
16	51.20	15.	1.	5:56:38	7	1145.1	22.	1.	157:37:53	8.3
17	59.00	13.	1.	6:23:00	6.5	1204.1	22.	1.	164:00:53	8.2





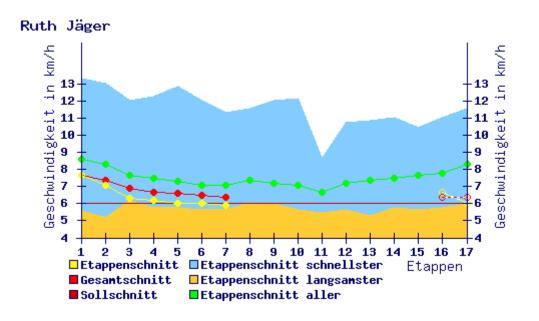


# 64/Ruth Jäger/Teilnehmerinformation



Erfolgreiche Spreeläuferin; ist überall dabei, wo weit und lange gelaufen wird. Ruth kennt man als äußerst sympathische Läuferin, die sich nicht aus der Ruhe bringen lässt. Ihr Mann Adam begleitet sie stets mit dem Fahrrad und steht auch der Organisation immer wieder zur Verfügung.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	57.	8.	7:34:26	7.8	58.6	55.	6.	7:34:26	7.8
2	85.40	62.	8.	12:00:32	8.4	144.0	<b>62</b> .	8.	19:34:58	8.2
3	92.90	60.	8.	14:40:39	9.5	236.9	59.	8.	34:15:37	8.7
4	81.50	<b>55</b> .	7.	13:04:00	9.6	318.4	<b>56</b> .	7.	47:19:37	8.9
5	84.90	55.	7.	14:12:29	10	403.3	53.	7.	61:32:06	9.2
6	66.90	47.	6.	11:14:05	10.1	470.2	49.	6.	72:46:11	9.3
7	69.70	46.	5.	11:45:36	10.1	539.9	47.	6.	84:31:47	9.4
16	51.20	-	-	7:41:48	9	591.1	-	-	92:13:35	9.4
17	59.00	-	-	9:47:07	10	650.1	-	-	102:00:42	9.4







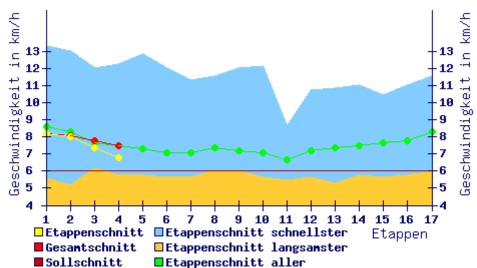
## 65/Thomas Fischer/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1997 und hat noch recht wenig Erfahrung im Ultrabereich. Biel und den Rennsteig hat er allerdings schon hinter sich. Er lebt nach dem Motto von R. F. Scott: Streben, suchen, Finden und nicht aufgeben. Thomas wird bis zum DL2005 noch einiges zu tun haben!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	42.	39.	7:08:12	7.3	58.6	42.	39.	7:08:12	7.3
2	85.40	42.	38.	10:37:52	7.5	144.0	45.	41.	17:46:04	7.4
3	92.90	38.	34.	12:29:41	8.1	236.9	40.	37.	30:15:45	7.7
4	81.50	45.	41.	11:58:45	8.8	318.4	42.	38.	42:14:30	8

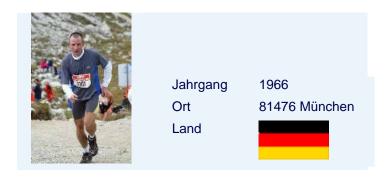
### Thomas Fischer





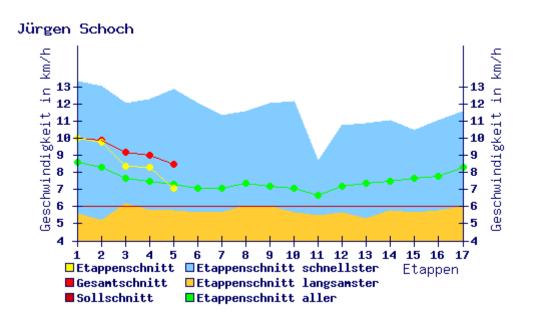


# 66/Jürgen Schoch/Teilnehmerinformation



Seit mehr als 20 Jahren Ultralangstreckenläufer. Bestzeit Marathon 02:46 Std. Vorliebe für Landschaftsläufe. Daher: Biel, Rennsteig, Davos, Veitsch, Traunsee-Umrundung, Niddalauf, Böhmweglauf, Zermatt, Jungfrau-Marathon, Liechtenstein Galltür usw. Belegte den 2. Platz in Veitsch sowie beim Niddalauf 1997 und 2000. Erfahrung im Mehrtageslauf: Genf - Basel 322 km, "Verdon Adventure". Neben Laufen fährt er auch viel Rad. Ein Ultra durch und durch. Er ist auch Mitveranstalter und Streckenkoordinator beim Isarlauf.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	13.	13.	5:52:40	6	58.6	13.	13.	5:52:40	6
2	85.40	11.	11.	8:43:20	6.1	144.0	12.	12.	14:36:00	6.1
3	92.90	16.	16.	11:02:00	7.1	236.9	10.	10.	25:38:00	6.5
4	81.50	17.	17.	9:48:56	7.2	318.4	12.	12.	35:26:56	6.7
5	84.90	31.	29.	11:55:46	8.4	403.3	18.	18.	47:22:42	7







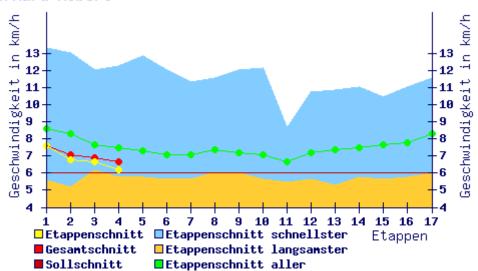
## 67/Gerhard Albert/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1990 und hat bereits an über 70 Marathons und Ultras teilgenommen. Erfahrungen im 12 und 24 Stunden-Lauf. Läuft lieber lange Strecken und erfährt dabei Glücksgefühle und Nervenkitzel. Was sonst noch? Ultralanglauf, Leute kennen lernen, Weißbier und ein guter Rotwein!!! "Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume." "Take it, or leave it."

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	61.	53.	7:42:44	7.9	58.6	61.	53.	7:42:44	7.9
2	85.40	64.	<b>55.</b>	12:34:02	8.8	144.0	64.	<b>55.</b>	20:16:46	8.4
3	92.90	56.	50.	13:54:58	9	236.9	57.	51.	34:11:44	8.7
4	81.50	<b>57</b> .	50.	13:11:56	9.7	318.4	57.	<b>50.</b>	47:23:40	8.9

#### Gerhard Albert





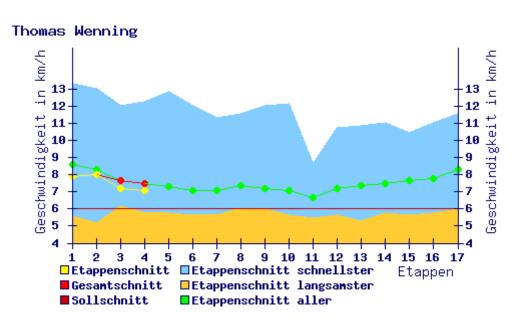


# 69/Thomas Wenning/Teilnehmerinformation



Läuft erst seit 2001 und hat an etwa70 Marathons und Ultra teilgenommen. Trainiert hart und kommt auf ein Wochenpensum bis zu 220 km. Oktober 2004 hat er an 9 Wettkämpfen und im November an 6 Wettkämpfen im Marathon- / Ultrabereich teilgenommen. Dreimal Teilnehmer an einem IRONMAN. In der weiteren Vorbereitung für den DL2005 hat er an der Winterserie des "100 Marathon-Club" an 10 Marathonläufen innerhalb von 10 Tagen teilgenommen. 2005 Paris nach London über 485 km in 8 Tagen auf dem 3. Platz. Two Ocean Marathon in Südafrika. Er ist als Unternehmensberater in ganz Deutschland unterwegs und freut sich auf die Entspannung beim Laufen. 2005 Gesamtsieger beim 24 Std. Lauf in Basel mit 226 km. 2. Platz beim 12 Std. Lauf in Vogau. Großes Ziel 2005: Der "DL2005"!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	50.	46.	7:23:33	7.6	58.6	50.	46.	7:23:33	7.6
2	85.40	48.	43.	10:41:18	7.5	144.0	48.	44.	18:04:51	7.5
3	92.90	44.	40.	12:50:58	8.3	236.9	45.	41.	30:55:49	7.8
4	81.50	40.	36.	11:30:01	8.5	318.4	44.	40.	42:25:50	8





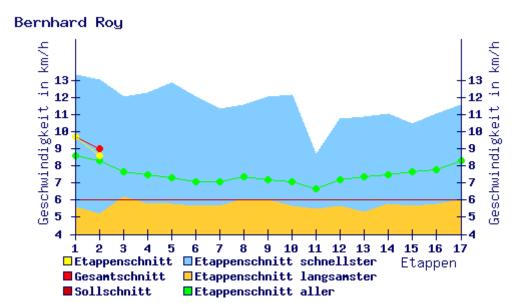


# 70/Bernhard Roy/Teilnehmerinformation



Teilnehmer an über 110 Marathon- und Ultraläufen. Sein persönlicher Rekord im 24 Stundenlauf liegt bei 213,502 km, Marathon in 02:49 Std. 18 Tagelauf in Frankreich über 1.600 km "Tour de Saone/Loni" 485 km in 5 Tagen. "Trans Gaule" über 1.166 km in 18 Tagen. Erfahrungen in weiteren Ultras in Mexiko, Ägypten, Tunesien usw.

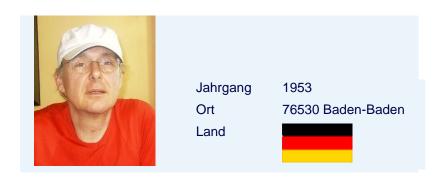
Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	14.	14.	6:01:22	6.2	58.6	14.	14.	6:01:22	6.2
2	85.40	31.	29.	9:54:51	7	144.0	22.	20.	15:56:13	6.6







#### 72/Christof Hirschel/Teilnehmerinformation

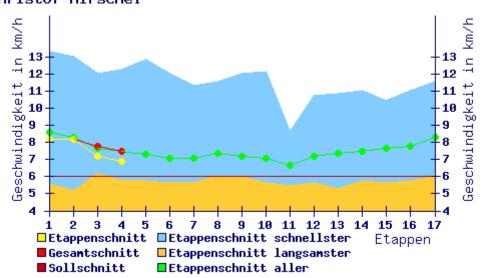


Christof ist ein sehr ruhiger und ausgeglichener Läufer. Es zählt das Ankommen. "Der Weg ist das Ziel". DL2005 das große Ziel, der große Traum die Republik zu Fuß zu durchqueren. Erfahrungen im Ultrabereich: "Eisweinlauf" über 80 km mit starkem Höhenprofil, 100 km Biel, "Jungfrau-Marathon". Hinzu kommen zahlreiche Marathonläufe.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	44.	41.	7:11:07	7.4	58.6	44.	41.	7:11:07	7.4
2	85.40	36.	33.	10:26:32	7.3	144.0	41.	37.	17:37:39	7.3
3	92.90	45.	41.	12:55:05	8.3	236.9	43.	39.	30:32:44	7.7
4	81.50	43.	39.	11:48:12	8.7	318.4	43.	39.	42:20:56	8

# Geschwindigkeitendiagramm

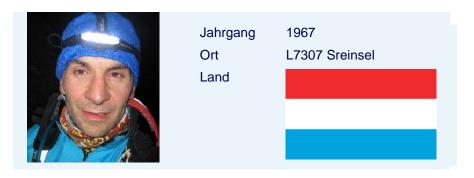
# Christof Hirschel







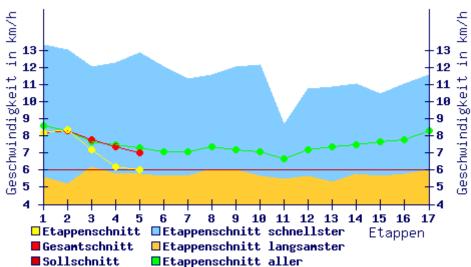
#### 73/Manuel Fischer/Teilnehmerinformation



Läuft erst seit 2000 und hat an über 20 Marathon- und über 10 Ultras teilgenommen. Erfahrungen beim "Marathon des Sables", "Swiss Jura" und "Ultratrail du Mont Blanc" gesammelt. Manuel ist beim DL2005 auf der Suche nach seinen eigenen Grenzen und das in jeder Hinsicht! Herausforderung und Erlebnisse von Mehrtagesläufen sind unbeschreiblich schön und doch bleibt es eine Tortour, der man sich freiwillig unterziehen will! Das Härteste war für ihn bisher der "Ultratrail du Mont Blanc". Nun kommt aber der DL2005!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	45.	42.	7:11:07	7.4	58.6	45.	42.	7:11:07	7.4
2	85.40	33.	30.	10:11:22	7.2	144.0	37.	33.	17:22:29	7.2
3	92.90	43.	39.	12:49:51	8.3	236.9	38.	35.	30:12:20	7.7
4	81.50	56.	49.	13:04:00	9.6	318.4	46.	42.	43:16:20	8.2
5	84.90	53.	47.	14:04:00	9.9	403.3	46.	42.	57:20:20	8.5









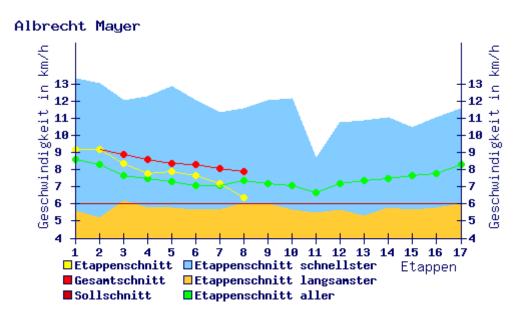
#### 74/Albrecht Mayer/Teilnehmerinformation



Läuft seit 1989 und hat an über 20 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen. Für Albrecht ist alles Kopfsache. Das Laufen stärkt das Selbstbewusstsein und die Leistungsfähigkeit in allen Lebenslagen. "Wenn du läufst, dann brauchst du kein anderes Hobby mehr ....... " 172.050 km beim 24 Stundenlauf 2005 in Basel.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	22.	20.	6:22:46	6.5	58.6	22.	20.	6:22:46	6.5
2	85.40	14.	14.	9:18:26	6.5	144.0	18.	16.	15:41:12	6.5
3	92.90	18.	18.	11:02:35	7.1	236.9	16.	16.	26:43:47	6.8
4	81.50	26.	24.	10:25:38	7.7	318.4	19.	19.	37:09:25	7
5	84.90	17.	17.	10:44:12	7.6	403.3	20.	20.	47:53:37	7.1
6	66.90	18.	18.	8:42:15	7.8	470.2	18.	18.	56:35:52	7.2
7	69.70	20.	20.	9:42:28	8.4	539.9	19.	19.	66:18:20	7.4
8	83.20	39.	36.	12:54:33	9.3	623.1	20.	20.	79:12:53	7.6

# Geschwindigkeitendiagramm







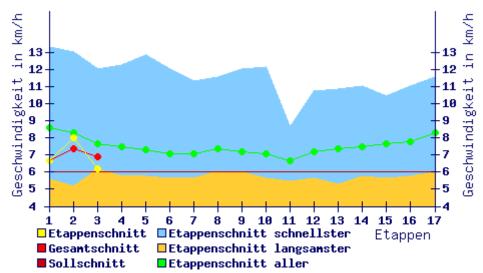
#### 75/Franz Schullitsch/Teilnehmerinformation



Läuferisch seit 1975 unterwegs, also kein Neuling mehr! Einige seiner bestrittenen Wettkämpfe: "Sierre-Zinal", "Kitzbühler Horn", Amsterdam - Tilbourg über 125 km, 100ter in Hamm, Unna, Aachen-Bahnlauf, Illertissen, Kopenhagen und Belgien. Diverse Wettkämpfe in Frankreich. Bestzeit im 100 km-Straßenlauf 07:48 Std., 100 km auf der Bahn 08:01 Std. Ziele für 2005: 24 Std. in Basel, 100 km in Biel, 24 Std. in Wörschach, 6 Tagelauf in Erkrath und der DL2005 soll der Höhepunkt seiner Laufbahn werden!

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	65.	56.	8:42:11	8.9	58.6	65.	56.	8:42:11	8.9
2	85.40	45.	41.	10:40:48	7.5	144.0	59.	<b>52.</b>	19:22:59	8.1
3	92.90	62.	54.	14:57:37	9.7	236.9	60.	<b>52</b> .	34:20:36	8.7

#### Franz Schullitsch







#### 76/Hartmut Feldmann/Teilnehmerinformation

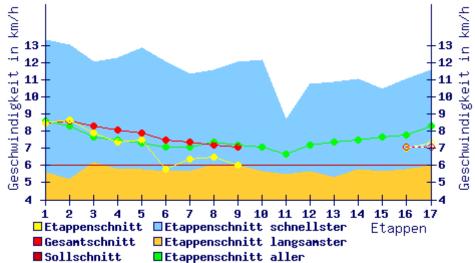


Erfolgreicher Teilnehmer beim 1. Spreelauf 2000. 100 km in 10:28 Std. Hat 5 mal an einem 48 Stundenlauf und 6 mal an einem 24 Stundenlauf teilgenommen. Eines seiner High Lights: 10 Marathonläufe in 10 Tagen! Er lief anfangs, um fortzulaufen, dann lief er, um schnell anzukommen und nun ist er unterwegs, um zu laufen! In jedem Lauf steckt auch der Versuch, einen neuen Freund zu gewinnen. Für Hartmut heißt es: In der Natur unterwegs zu sein und jeden Augenblick ihrer Schönheit neu zu entdecken. Seit 1992 hat Hartmut an über 200 Marathon- und Ultraläufen teilgenommen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	32.	29.	6:51:19	7	58.6	32.	29.	6:51:19	7
2	85.40	30.	28.	9:50:56	6.9	144.0	30.	28.	16:42:15	7
3	92.90	25.	25.	11:48:20	7.6	236.9	28.	27.	28:30:35	7.2
4	81.50	32.	29.	11:00:35	8.1	318.4	28.	27.	39:31:10	7.4
5	84.90	23.	23.	11:21:53	8	403.3	27.	26.	50:53:03	7.6
6	66.90	49.	43.	11:30:35	10.3	470.2	32.	30.	62:23:38	8
7	69.70	36.	36.	10:54:18	9.4	539.9	32.	30.	73:17:56	8.1
8	83.20	36.	34.	12:52:50	9.3	623.1	29.	28.	86:10:46	8.3
9	57.60	40.	37.	9:39:54	10.1	680.7	30.	30.	95:50:40	8.4
16	51.20	-	-	7:16:45	8.5	731.9	-	-	103:07:25	8.5
17	59.00	-	-	8:05:39	8.2	790.9	-	-	111:13:04	8.4

# Geschwindigkeitendiagramm









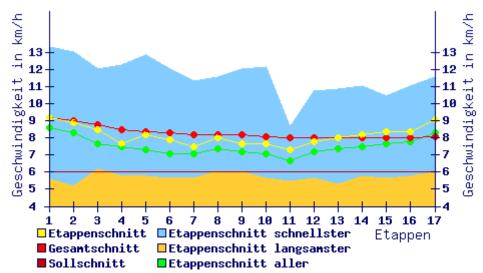
#### 77/Klaus Wanner/Teilnehmerinformation



Klaus hat bislang keinerlei Erfahrungen im Mehrtageslauf. Er kommt vom Radsport und hat sich seit Jahren dem Laufsport verschrieben. In diesem Jahr hat er sein Mehrtagelaufdebüt beim Isarlauf. Das Laufen stählt den Charakter für das weitere Leben. Er liebt die familiäre Atmosphäre der Ultraläufer. Sein Wahlspruch lautet: "Man muss das Leben lieben, um es zu lieben. Um es zu lieben, muss man es leben" - oder - "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!"

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	23.	21.	6:23:12	6.5	58.6	23.	21.	6:23:12	6.5
2	85.40	23.	21.	9:38:11	6.8	144.0	23.	21.	16:01:23	6.7
3	92.90	15.	15.	10:56:36	7.1	236.9	18.	18.	26:57:59	6.8
4	81.50	29.	27.	10:31:16	7.7	318.4	20.	20.	37:29:15	7.1
5	84.90	14.	14.	10:21:30	7.3	403.3	19.	19.	47:50:45	7.1
6	66.90	17.	17.	8:28:06	7.6	470.2	17.	17.	56:18:51	7.2
7	69.70	17.	17.	9:19:03	8	539.9	18.	18.	65:37:54	7.3
8	83.20	13.	13.	10:21:27	7.5	623.1	13.	13.	75:59:21	7.3
9	57.60	13.	13.	7:31:10	7.8	680.7	13.	13.	83:30:31	7.4
10	81.50	10.	10.	10:33:52	7.8	762.2	13.	13.	94:04:23	7.4
11	83.20	12.	12.	11:27:53	8.3	845.4	14.	14.	105:32:16	7.5
12	69.60	12.	12.	8:52:40	7.7	915.0	13.	13.	114:24:56	7.5
13	64.80	14.	14.	8:03:58	7.5	979.8	13.	13.	122:28:54	7.5
14	53.70	14.	14.	6:31:09	7.3	1033.5	13.	13.	129:00:03	7.5
15	60.40	15.	15.	7:12:26	7.2	1093.9	12.	12.	136:12:29	7.5
16	51.20	16.	15.	6:04:23	7.1	1145.1	12.	12.	142:16:52	7.5
17	59.00	14.	13.	6:27:39	6.6	1204.1	12.	12.	148:44:31	7.4

#### Klaus Wanner







#### 78/Stephanie Ehret/Teilnehmerinformation

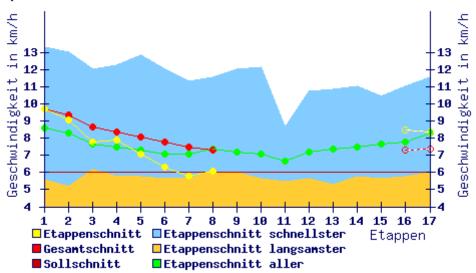


Teilnehmerin am Trans Gaule 2002 als zweite Frau im Ziel. Stephanie lief schon über 40 Ultras im Bereich von 28 bis 710 Meilen. Sie steht in der amerikanischen Bestenliste an dritter Stelle im 24 Stundenlauf. Teilnehmerin beim "Western State" über 100 Meilen mit einer Zeit von 21:45 Stunden und 3. Frau im Ziel. "Leadville Trail" über 100 Meilen in 22:17 Stunden. Sie fühlt sich, seitdem sie läuft, einfach fit und zufrieden. Sie fühlt sich stärker und kann mit den Alltagsproblemen besser umgehen als je zuvor. Ihre Selbstkritik: Sie startete beim "Trans Gaule" im Jahre 2002 zu schnell und musste es später büßen. Diese Erfahrung will sie beim "DL2005" umsetzen. Mein Tipp an Stephanie: "Denke an den Ultraschlappschritt!"

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	16.	2.	6:01:52	6.2	58.6	15.	1.	6:01:52	6.2
2	85.40	18.	2.	9:21:56	6.6	144.0	15.	1.	15:23:48	6.4
3	92.90	30.	1.	11:56:18	7.7	236.9	19.	1.	27:20:06	6.9
4	81.50	24.	1.	10:21:49	7.6	318.4	21.	1.	37:41:55	7.1
5	84.90	32.	3.	11:55:46	8.4	403.3	22.	1.	49:37:41	7.4
6	66.90	39.	3.	10:35:12	9.5	470.2	26.	1.	60:12:53	7.7
7	69.70	47.	6.	12:00:51	10.3	539.9	28.	1.	72:13:44	8
8	83.20	41.	4.	13:35:13	9.8	623.1	28.	1.	85:48:57	8.3
16	51.20	-	-	6:02:55	7.1	674.3	-	-	91:51:52	8.2
17	59.00	-	-	6:59:12	7.1	733.3	-	-	98:51:04	8.1

# Geschwindigkeitendiagramm

# Stephanie Ehret







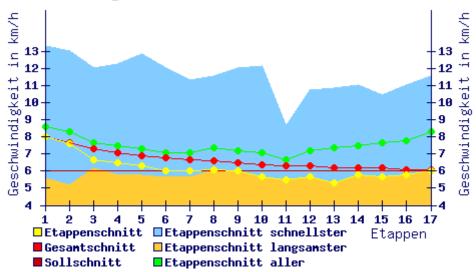
#### 79/Rudolf Mahlburg/Teilnehmerinformation



Rudolf organisiert Gruppenläufe zu Gunsten eines Sozialpartners unter dem Motto "Nicht nur laufen, sondern laufend helfen." Er organisiert im Juli einen Ultra-Nachtlauf unter dem Motto ""Hilfe über Nacht" und im Oktober den "Baden-Badener Panoramalauf". Im Dezember findet dann der "Eisweinlauf", ein Ultra von Offenburg nach Baden-Baden entlang des Ortenauer Weinpfades, statt. Er hat erst mit 43 Jahren mit Laufen angefangen und hat eine ebenso laufbegeisterte Frau. Mehrfache Teilnahme am "Swiss Alpine", "100 km Biel", "Grand Canyon du Verdon", "Marathon of Britain" und beim "Marathon des Sables".

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	49.	45.	7:21:51	7.5	58.6	49.	45.	7:21:51	7.5
2	85.40	51.	46.	11:15:36	7.9	144.0	51.	46.	18:37:27	7.8
3	92.90	54.	48.	13:50:03	8.9	236.9	51.	47.	32:27:30	8.2
4	81.50	48.	44.	12:26:53	9.2	318.4	51.	47.	44:54:23	8.5
5	84.90	44.	40.	13:26:07	9.5	403.3	49.	45.	58:20:30	8.7
6	66.90	48.	42.	11:14:05	10.1	470.2	46.	43.	69:34:35	8.9
7	69.70	45.	41.	11:33:16	9.9	539.9	44.	41.	81:07:51	9
8	83.20	43.	39.	13:38:32	9.8	623.1	42.	38.	94:46:23	9.1
9	57.60	41.	38.	9:39:54	10.1	680.7	40.	37.	104:26:17	9.2
10	81.50	38.	36.	14:12:32	10.5	762.2	37.	35.	118:38:49	9.3
11	83.20	36.	34.	15:01:04	10.8	845.4	37.	35.	133:39:53	9.5
12	69.60	38.	36.	12:07:12	10.4	915.0	37.	35.	145:47:05	9.6
13	64.80	37.	35.	12:07:12	11.2	979.8	36.	34.	157:54:17	9.7
14	53.70	37.	35.	9:14:42	10.3	1033.5	36.	34.	167:08:59	9.7
15	60.40	37.	35.	10:39:19	10.6	1093.9	36.	34.	177:48:18	9.8
16	51.20	37.	35.	8:50:22	10.4	1145.1	36.	34.	186:38:40	9.8
17	59.00	37.	35.	9:47:07	10	1204.1	36.	34.	196:25:47	9.8

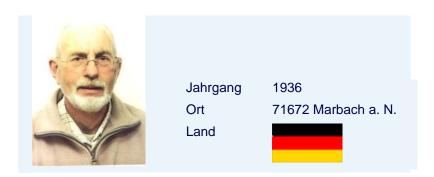
Rudolf Mahlburg







80/Dr. Bodo Fendler/Teilnehmerinformation

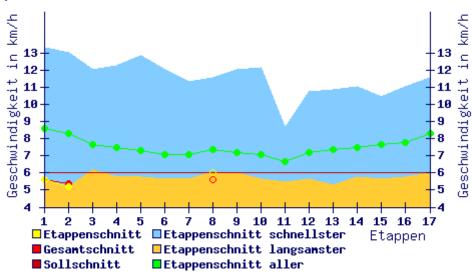


Ein langsamer, aber ausdauernder Läufer. Etwa 120 Marathon- und Ultraläufe bestritten. Hat 7 Mal im Alleinlauf den Bodensee umrundet.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	67.	57.	10:29:54	10.7	58.6	67.	57.	10:29:54	10.7
2	85.40	67.	57.	16:24:52	11.5	144.0	67.	57.	26:54:46	11.2
8	83.20	-	-	13:51:35	10	227.2	-	-	40:46:21	10.8

# Geschwindigkeitendiagramm

#### Dr. Bodo Fendler







# 81/Rüdiger Ernst/Teilnehmerinformation

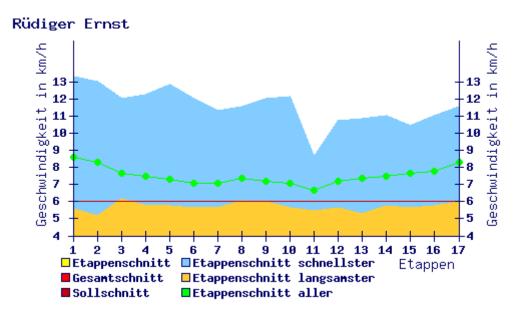


Läuft seit 1997. Rüdiger hatte 1994 einen schweren Verkehrsunfall und war sogar sechs Monate linksseitig gelähmt. Mit eisernem Willen fing er das Gehen an. Er schwor sich: "Wenn ich jemals wieder normal gehen kann, dann möchte ich es der Natur in irgendeiner Form zurückgeben!" In der Reha kam er dann zum Laufsport und hat nunmehr seine Erfahrungen im Ultralangstreckenreich sammeln können. 2003 lief er 4033 km!

#### Statistiken

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km

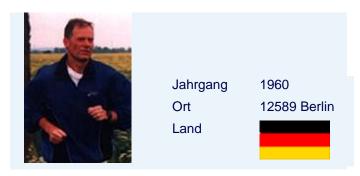
#### Geschwindigkeitendiagramm





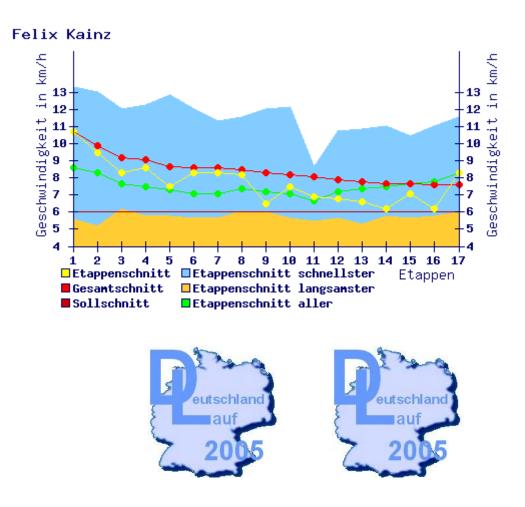


#### 82/Felix Kainz/Teilnehmerinformation



Felix ist auf nahezu allen Ultrastrecken zu Hause. Er ist ein sehr ruhiger und angenehmer Mensch und man vermisst bei ihm eigentlich die typische "Berliner Schnauze". Er nimmt die Dinge, wie sie kommen. Seine Einstellung zu Wettkämpfen erfreut jeden Veranstalter. Felix ist ein Läufer mit sehr viel Erfahrung und wird mit seinem eisernen Willen den DL2005 gut überstehen.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	7.	7.	5:29:23	5.6	58.6	7.	7.	5:29:23	5.6
2	85.40	13.	13.	8:59:03	6.3	144.0	10.	10.	14:28:26	6
3	92.90	21.	21.	11:12:51	7.2	236.9	11.	11.	25:41:17	6.5
4	81.50	14.	14.	9:27:17	7	318.4	11.	11.	35:08:34	6.6
5	84.90	24.	24.	11:21:53	8	403.3	13.	13.	46:30:27	6.9
6	66.90	12.	12.	8:06:28	7.3	470.2	13.	13.	54:36:55	7
7	69.70	10.	10.	8:26:13	7.3	539.9	12.	12.	63:03:08	7
8	83.20	11.	11.	10:11:59	7.4	623.1	10.	10.	73:15:07	7.1
9	57.60	32.	31.	8:50:17	9.2	680.7	10.	10.	82:05:24	7.2
10	81.50	12.	12.	10:49:56	8	762.2	11.	11.	92:55:20	7.3
11	83.20	16.	16.	12:04:28	8.7	845.4	12.	12.	104:59:48	7.5
12	69.60	25.	23.	10:13:47	8.8	915.0	14.	14.	115:13:35	7.6
13	64.80	27.	25.	9:46:33	9.1	979.8	14.	14.	125:00:08	7.7
14	53.70	34.	32.	8:36:05	9.6	1033.5	15.	15.	133:36:13	7.8
15	60.40	24.	22.	8:31:53	8.5	1093.9	15.	15.	142:08:06	7.8
16	51.20	34.	33.	8:15:14	9.7	1145.1	17.	17.	150:23:20	7.9
17	59.00	21.	20.	7:09:02	7.3	1204.1	18.	18.	157:32:22	7.9



#### 83/Paolo Venturini/Teilnehmerinformation

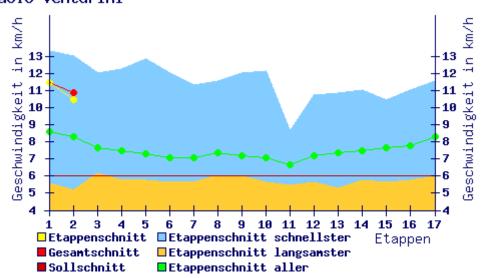


Paolo Venturini kommt aus der Nähe von Padua / Italien und ist Polizist. Seiner großen Liebe galt bisher das Mountainbike. Hier hat er schon beachtliches geleistet: 3.000 km durch Mozambique, Botswana und Namibia. 2.200 km durch Madagaskar. Er war mehrmals mit dem Mountainbike in Afrika und erhielt den Spitznamen "Der Afrikaner". Er war aber auch in Australien mit seinem Rad und durchfuhr diesen Erdteil über 4.446 km von Adelaide nach Darwin. Weiter sind noch Ägypten, Argentinien, Neu Seeland, Chile usw. zu nennen. Als Läufer hat er sich aber inzwischen auch bewährt: 2001 Death Valley / Nevada über 76 km, 2004 Namibia Wüstenlauf über 100 Meilen, 12 Std.-Lauf mit 108.870 km, 6 Std.-Lauf mit 75.499 km, 100 km Passatore in 9:06 Std. und einer Marathonzeit von 02:24 Stunden. Was Paola nun noch fehlt ist ein Mehrtageslauf und da will er sich beim "DL2005" bewähren. Ich sehe Paulo in der Spitzengruppe laufen, wenn er sich das Tempo richtig einteilt und nicht nach seinen Leistungen als Mountainbiker schielt.

Nr.	km	Pos.	Pos. [sex]	Zeit	min/km	∑km	∑Pos.	∑Pos. [sex]	∑Zeit	∑min /∑km
1	58.60	4.	4.	5:07:02	5.2	58.6	4.	4.	5:07:02	5.2
2	85.40	5.	5.	8:05:43	5.7	144.0	4.	4.	13:12:45	5.5

# Geschwindigkeitendiagramm

# Paolo Venturini







#### Bericht von Ingo Schulze zur 1. Etappe

Kap Arkona nach Stralsund / 12.09.2005 58.6 km / 58.6 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 67 Teilnehmer gewertet

Та	Tageswertung				Gesamtwertung			
1.	Rainer Koch		4:21:59		1.	Rainer Koch		4:21:59
2.	Jan Nabuurs		4:38:34		2.	Jan Nabuurs		4:38:34
3.	René Strosny		4:38:39		3.	René Strosny		4:38:39

Kurz nach 16:00 Uhr konnte ich die Veranstaltung feierlich eröffnen. Einige Offizielle der Stadt sprachen Grußworte und freuten sich, dass der Deutschlandlauf den Weg nach Stralsund gefunden hatte. Meine engsten Mitarbeiter: Sebastian Bentele, Helmut Schieke und Joachim Barthelmann stellten sich vor und schilderten ihren Aufgabenbereich. Es folgte von mir eine Einweisung in den "DL2005". Nach einem fürstlichen Essen, ließen wir den schönen Tag ausklingen.

Ein Teil der Läufer und Teilnehmer traf bereits am Samstag ein. Man kannte sich und es gab ein großes HALLO! Als Organisator verbrachte ich meinen Tag damit, dass ich zahlreiche Gespräche auf meinem Handy führte und schon nach einer Steckdose Ausschau hielt, weil ich darum fürchten musste, dass mein Akku schlappmacht. Ich konnte meine Unterlagen richten und mich auf dass, was kommen sollte, vorbereiten. Meine Betreuer ordneten die Ausrüstung und man musste feststellen, dass trotz aller Sorgfalt, doch so einiges vergessen wurde. Die Teilnehmer nutzen die Zeit für Einkäufe und hatten sich viel zu erzählen.

Sonntag: Heute wurde es spannend. Die Läufer- / innen aus 9 Nationen trafen nacheinander ein und ich freute mich über so manches Wiedersehen. Es waren alte Bekannte vom "DL98", "Spreelauf", "Transeuropalauf" und von Veranstaltungen, an denen ich die letzten 27 Jahre teilnahm. Schön war es natürlich, dass ich viele neue Gesichter kennen lernte. Am Samstag hatten wir noch herrliches Wetter, was zum Laufen schon wieder zu warm gewesen wäre. Ich äugelte misstrauisch zum Himmel und fragte mich, ob das schöne Wetter jetzt vorbei war? Gegen 16.00 Uhr trommelte ich alle anwesenden zusammen und wir begaben uns schwatzend zum Dorint Hotel "Hansedom". Es ist ein vier Sterne Hotel und liegt nur 1.200 Meter von der Halle entfernt. Auf dem Wege dorthin bekamen einige schon mal einen Regentropfen auf der Nase zu spüren.

Kurz nach 16.00 Uhr konnte ich die Veranstaltung feierlich eröffnen. Einige Offizielle der Stadt sprachen Grußworte und freuten sich, dass der Deutschlandlauf den Weg nach Stralsund gefunden hatte. Meine engsten Mitarbeiter: Sebastian Bentele, Helmut Schieke und Joachim Barthelmann stellten sich vor und schilderten ihren Aufgabenbereich. Es folgte von mir eine Einweisung in den "DL2005". Nach einem fürstlichen Essen, ließen wir den schönen Tag ausklingen.

In Stralsund schliefen wir recht unruhig und so mancher fragte sich, ob der Regen wohl bis zum Start aufhören würde? Man hat uns erhört! Gegen 04.00 Uhr ließ das Prasseln auf dem Hallendach nach.

Mit einem Reisebus wurden die Teilnehmer zum Kap Arkona gebracht. Die meisten Betreuer ließen es sich nicht nehmen, ebenfalls zum Kap zu fahren, um ihre "Schäflein" gebührend zu verabschieden. Die Betreuer Reinhard Schulze, Ursula Meister, Ullrich Schulte und Thomas Dornburg konnten ihre Fahrzeuge in Stralsund stehen lassen und nutzten die Gelegenheit, ebenfalls mitzulaufen.

Nach einer kurzen Ansprache von Bürgermeister Heinmann, gab ich um 09.20 Uhr den Startschuss wurde zum "DL2005". Der Tross von beinahe 80 Läufern setzte sich in Bewegung. Es waren einige "Gastläufer" dabei Läufern setzte sich in Bewegung und es war für uns alle ein bewegender Augenblick, als sie an uns vorbeiliefen, um dann kurz darauf aus unserem Blickfeld, in Richtung Peilturm zu verschwinden.













km 22



KM 55



**Kap Arkona** nach **Lörrach 17** Tagesetappen über **1.225 km**vom 12. Bis 28. September 2005

# **DEUTSCHLANDLAUF 2005**

# Dr. Christoph Wenzel

hat als Etappenläufer, beim Deutschlandlauf, an der Etappe

Kap-Arkona - Stralsund

über **58,6 km** erfolgreich teilgenommen

Ingo Schulze, Rennleiter Lörrach, den 28. September 2005



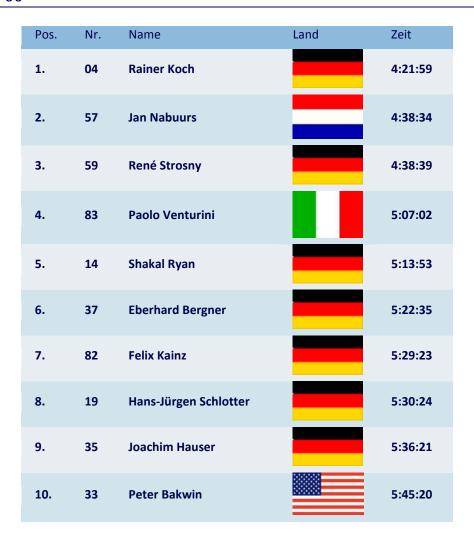


# **Deutschlandlauf 2005**

# 1. Etappe

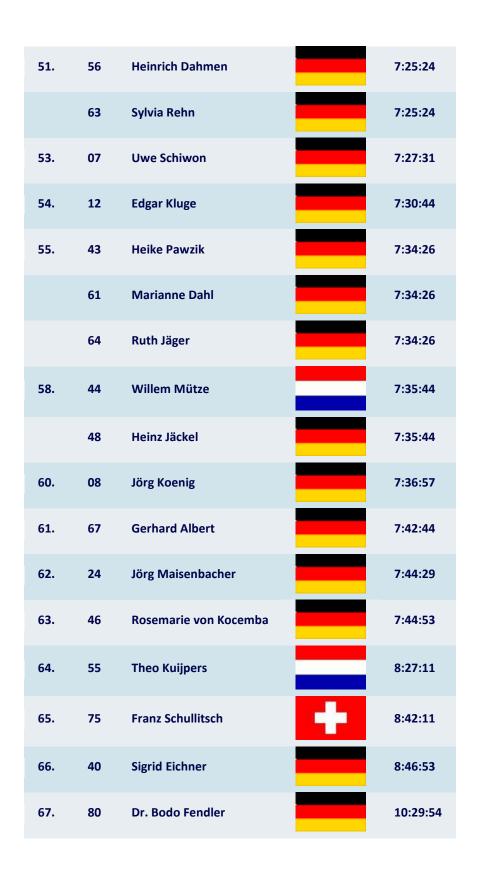
# Kap Arkona nach Stralsund / 12.09.2005 58.6 km / 58.6 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 67 Teilnehmer gewertet

#### Tageswertung gemischt



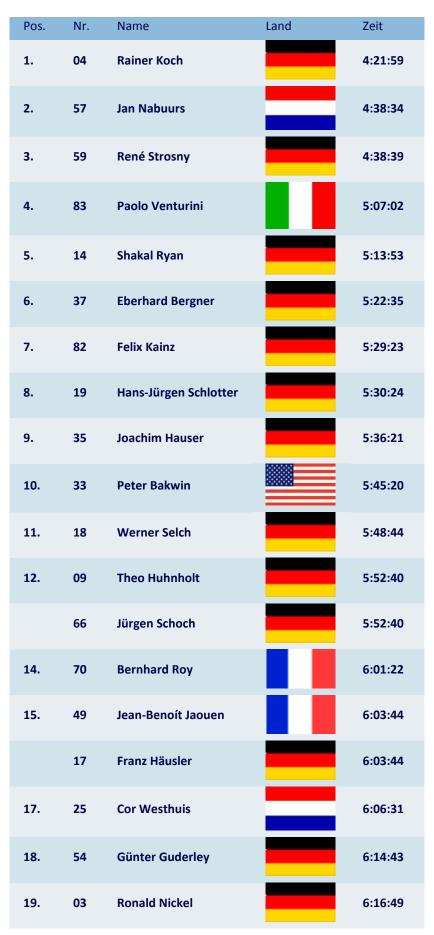
11.	18	Werner Selch	5:48:44
12.	09	Theo Huhnholt	5:52:40
	66	Jürgen Schoch	5:52:40
14.	70	Bernhard Roy	6:01:22
15.	38	Ute Wollenberg	6:01:52
	78	Stephanie Ehret	6:01:52
17.	17	Franz Häusler	6:03:44
	49	Jean-Benoít Jaouen	6:03:44
19.	25	Cor Westhuis	6:06:31
20.	54	Günter Guderley	6:14:43
21.	03	Ronald Nickel	6:16:49
22.	74	Albrecht Mayer	6:22:46
23.	77	Klaus Wanner	6:23:12
24.	47	Davor Bendin	6:23:41
25.	22	Sebastian Schöberl	6:25:12
26.	62	Ubel Dijk	6:43:24
27.	02	Günter Böhnke	6:44:54
	05	Angela Ngamkam	6:44:54
	45	Schek kee Lo	6:44:54
30.	13	Karlheinz Kobus	6:45:37

	15	Klaus Neumann		6:45:37
32.	76	Hartmut Feldmann		6:51:19
33.	39	Hermann Böhm		6:51:32
34.	10	Albert Werner		6:53:07
35.	41	Hans-Joachim Meyer		6:55:54
36.	32	Jens Vieler		7:03:06
	42	Walter Zimmermann		7:03:06
38.	36	Jürgen Zuth		7:03:29
39.	28	Rainer Wachsmann		7:06:22
40.	52	Mike Friedl	C*	7:06:25
41.	30	Reinhardt Schulz		7:08:12
	65	Thomas Fischer		7:08:12
43.	06	Ullrich Zach		7:08:44
44.	72	Christof Hirschel		7:11:07
	73	Manuel Fischer		7:11:07
46.	29	Simone Stegmaier		7:11:58
47.	11	Bernd Wagner		7:15:45
	50	Andreas Amann		7:15:45
49.	79	Rudolf Mahlburg		7:21:51
50.	69	Thomas Wenning		7:23:33



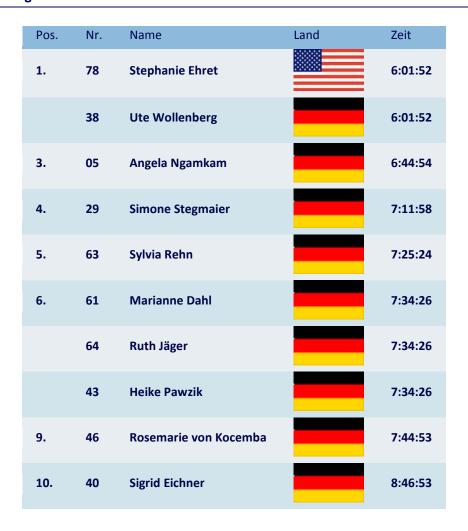
### Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...



20.	74	Albrecht Mayer		6:22:46
21.	77	Klaus Wanner		6:23:12
22.	47	Davor Bendin		6:23:41
23.	22	Sebastian Schöberl		6:25:12
24.	62	Ubel Dijk		6:43:24
25.	02	Günter Böhnke		6:44:54
	45	Schek kee Lo		6:44:54
27.	15	Klaus Neumann		6:45:37
	13	Karlheinz Kobus		6:45:37
29.	76	Hartmut Feldmann		6:51:19
30.	39	Hermann Böhm		6:51:32
31.	10	Albert Werner		6:53:07
32.	41	Hans-Joachim Meyer		6:55:54
33.	42	Walter Zimmermann		7:03:06
	32	Jens Vieler		7:03:06
35.	36	Jürgen Zuth		7:03:29
36.	28	Rainer Wachsmann		7:06:22
37.	52	Mike Friedl	C*	7:06:25
38.	65	Thomas Fischer		7:08:12
	30	Reinhardt Schulz		7:08:12

40.       06       Ullrich Zach       7:08:44         41.       72       Christof Hirschel       7:11:07         73       Manuel Fischer       7:11:07         43.       11       Bernd Wagner       7:15:45         50       Andreas Amann       7:15:45         45.       79       Rudolf Mahlburg       7:21:51         46.       69       Thomas Wenning       7:23:33         47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11         57.       80       Dr. Bodo Fendler       10:29:54					
73       Manuel Fischer       7:11:07         43.       11       Bernd Wagner       7:15:45         50       Andreas Amann       7:15:45         45.       79       Rudolf Mahlburg       7:21:51         46.       69       Thomas Wenning       7:23:33         47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         51.       08       Jörg Koenig       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	40.	06	Ullrich Zach		7:08:44
43.       11       Bernd Wagner       7:15:45         50       Andreas Amann       7:15:45         45.       79       Rudolf Mahlburg       7:21:51         46.       69       Thomas Wenning       7:23:33         47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	41.	72	Christof Hirschel		7:11:07
50       Andreas Amann       7:15:45         45.       79       Rudolf Mahlburg       7:21:51         46.       69       Thomas Wenning       7:23:33         47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11		73	Manuel Fischer		7:11:07
45. 79 Rudolf Mahlburg 7:21:51  46. 69 Thomas Wenning 7:23:33  47. 56 Heinrich Dahmen 7:25:24  48. 07 Uwe Schiwon 7:27:31  49. 12 Edgar Kluge 7:30:44  50. 48 Heinz Jäckel 7:35:44  44 Willem Mütze 7:35:44  52. 08 Jörg Koenig 7:36:57  53. 67 Gerhard Albert 7:42:44  54. 24 Jörg Maisenbacher 7:44:29  55. 55 Theo Kuijpers 8:27:11  56. 75 Franz Schullitsch 8:42:11	43.	11	Bernd Wagner		7:15:45
46.       69       Thomas Wenning       7:23:33         47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11		50	Andreas Amann		7:15:45
47.       56       Heinrich Dahmen       7:25:24         48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	45.	79	Rudolf Mahlburg		7:21:51
48.       07       Uwe Schiwon       7:27:31         49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	46.	69	Thomas Wenning		7:23:33
49.       12       Edgar Kluge       7:30:44         50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	47.	56	Heinrich Dahmen		7:25:24
50.       48       Heinz Jäckel       7:35:44         44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	48.	07	Uwe Schiwon		7:27:31
44       Willem Mütze       7:35:44         52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	49.	12	Edgar Kluge		7:30:44
52.       08       Jörg Koenig       7:36:57         53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	50.	48	Heinz Jäckel		7:35:44
53.       67       Gerhard Albert       7:42:44         54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11		44	Willem Mütze		7:35:44
54.       24       Jörg Maisenbacher       7:44:29         55.       55       Theo Kuijpers       8:27:11         56.       75       Franz Schullitsch       8:42:11	52.	08	Jörg Koenig		7:36:57
55. 55 Theo Kuijpers 8:27:11  56. 75 Franz Schullitsch 8:42:11	53.	67	Gerhard Albert		7:42:44
56. 75 Franz Schullitsch 8:42:11	54.	24	Jörg Maisenbacher		7:44:29
	55.	55	Theo Kuijpers		8:27:11
57. 80 Dr. Bodo Fendler 10:29:54	56.	75	Franz Schullitsch	+	8:42:11
	57.	80	Dr. Bodo Fendler		10:29:54







#### Bericht von Albrecht Mayer zur 2. Etappe

Stralsund nach Stavenhagen / 13.09.2005 85.4 km / 144 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 67 Teilnehmer gewertet

Та	Tageswertung					Gesamtwertung			
Í	1.	Rainer Koch		6:29:45		1.	Rainer Koch		10:51:44
2	2.	Jan Nabuurs		7:06:52		2.	Jan Nabuurs		11:45:26
3	3.	René Strosny		7:06:53		3.	René Strosny		11:45:32

Also erst mal: Ingo ist der Größte! Ingo Schulze aus Horb, der Veranstalter des Ganzen, hat die Ruhe weg. Wenn er, wie jetzt anfangs des öfteren, zu sehr genervt war, schaltet er einfach ab. Lass sie doch rummotzen. Am ersten Morgen fing es mit dem Busfahrer an. Der wollte nicht alle Läufer in seinen Bus lassen. Ingo hat in kurz in ein Gespräch verwickelt und als alle drin waren, ist er einfach ausgestiegen und weggelaufen. Hat dann wunderbar geklappt.

Abends mussten alle Läufer 5 km zur Halle transportiert werden. Leider war die Fahrerei nicht so richtig organisiert. Kein Problem, Ingo drückt zwei, drei Zuschauern 20 Euro in die Hand und teilt sie zum Fahrdienst ein. Das hat auch wunderbar geklappt.

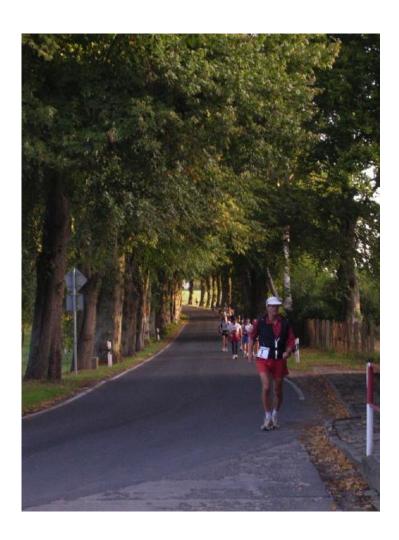
Aber jetzt zur 2. Etappe. Das ist nun also Meck-Pomm, das Land mit den vielen Kühen und der vielen Milch. Insgesamt ganz nett hier. Aber es gibt einsame und verlassene Ecken, da möchte ich nicht mal tot überm Zaun hängen! Aber wir sind ja zum Laufen hier, nicht zur Sommerfrische. Ich weiß nicht, was ich von dem Lauf heute halten soll. Ich hab versucht, nie Druck zu machen, um meine Kräfte einzuteilen. Und am Ende bin ich, wie's aussieht, 11. der Etappe. 9:19 Stunden, gerechnet hatte ich mit 10 bis 11 Stunden. Vielleicht schaff ich's ja wegen der frühen Ankunft heute, Jochen vom Gäuboten zufriedenzustellen und den Bericht rechtzeitig zu mailen.

Klaus Wanner und ich laufen gemütlich los um sechs Uhr mit der ersten Startgruppe. Die zehn schnellsten des Vortages starten eine Stunde später. Nach einer halben Stunde geht an einer riesigen Gleisanlage die Schranke runter. Erst mal kommt fünf Minuten gar nix, dann ein Güterzug mit knapp 500 Waggons ... Spaß beiseite, der wollte einfach nicht enden. dann geht die Schranke aber immer noch nicht hoch, weil 3 Minuten später irgendeine kleine Regionalbahn fährt. 10 Minuten sind wir da schon gestanden. Fünf aus unserer Gruppe haben es vorher geschafft, durchzukommen. Die sind natürlich weg. Aber drei davon hab ich doch noch gepackt bis zum Ziel. Aber der Hammer sind die

ersten drei der später gestarteten Gruppe. Die überholen mich schon um Halbzehn. Das ist der Wahnsinn. Der Sieger der 1.Etappe, Rainer Koch aus Würzburg, hat mir auf der ersten Etappe schon 2 Stunden abgenommen. Zwei Stunden! Der läuft so schnell wie ich sonst Marathon laufe. Mit dem kleinen Unterschied, dass ich danach platt bin und sechs Wochen Pause mache. Er läuft mit seinen 25 Jahren am nächsten Tag zwei Marathons in gleich schnellem Tempo. Aber er hat's einfach drauf, hat letztens bei einem 18-Tages-Lauf in Frankreich die Lokalmatadoren reihenweise platt gelaufen und jede Etappe gewonnen.

Bei km 60 wird's langsam zäh, und ich hab noch 25 km vor mir. Aber wir hangeln uns von einem Verpflegungsposten zum andern. 2 km vor dem Ziel ein Bahnübergang mit sich schließender Schranke. Aber diesmal dauert es gerade mal zwei bis drei Minuten. Auf zum Endspurt. Rechts des Weges stinkt's plötzlich nach gekochten Kartoffeln. Nicht wie in der Küche, nein, wie aus dem Kartoffeldämpfer, in dem meine Mutter bis vor 30 Jahren noch die Kartoffeln für das Schweinefutter gedämpft hat. Ein Blick auf die riesigen Fabrikgebäude klärt alles: Pfanni! Dann gleich um die Ecke – das Etappenziel!

Ja, und jetzt stellt sich die Frage: Was passiert morgen ? Noch`mal ganze 8 km mehr, insgesamt 93,4 km!





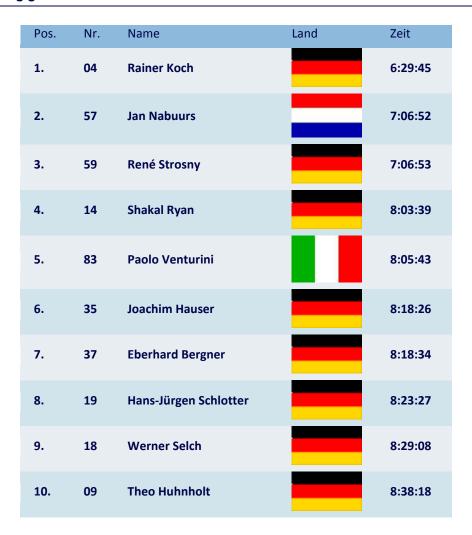






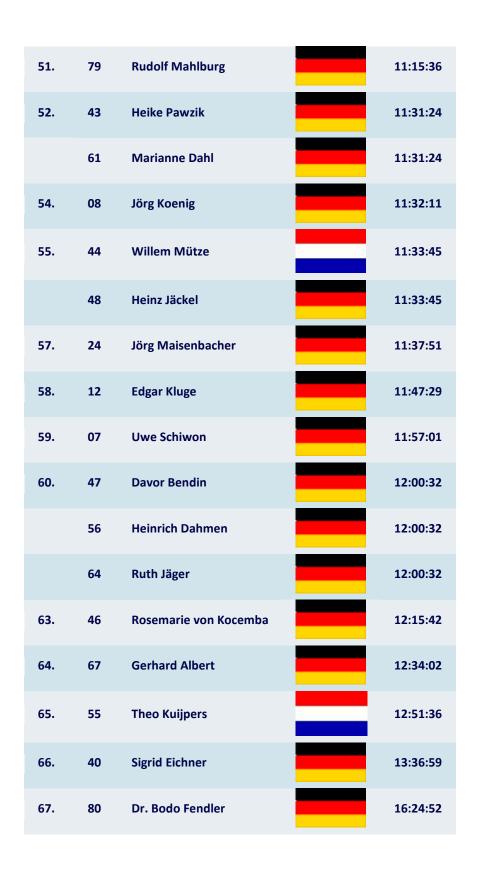
### 2. Etappe

### Stralsund nach Stavenhagen / 13.09.2005 85.4 km / 144 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 67 Teilnehmer gewertet

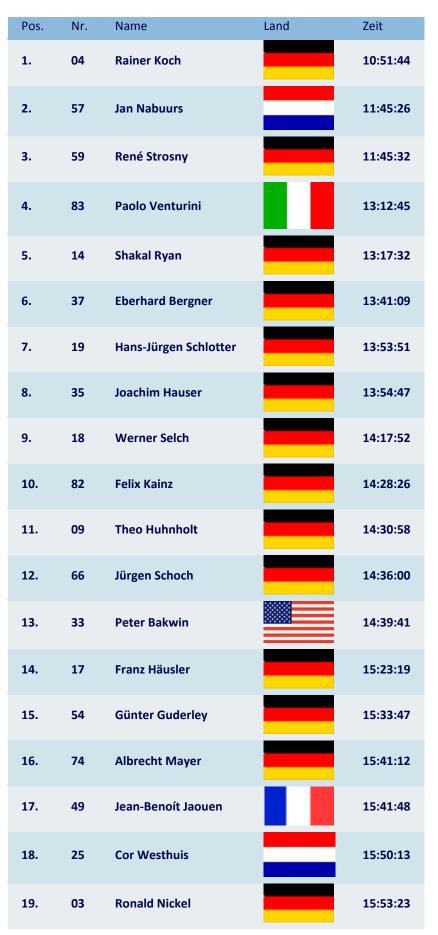


11.	66	Jürgen Schoch		8:43:20
12.	33	Peter Bakwin		8:54:21
13.	82	Felix Kainz		8:59:03
14.	74	Albrecht Mayer		9:18:26
15.	54	Günter Guderley		9:19:04
16.	17	Franz Häusler		9:19:35
17.	38	Ute Wollenberg		9:21:56
	78	Stephanie Ehret		9:21:56
19.	52	Mike Friedl	C*	9:34:36
20.	03	Ronald Nickel		9:36:34
21.	22	Sebastian Schöberl		9:38:04
	49	Jean-Benoít Jaouen		9:38:04
23.	77	Klaus Wanner		9:38:11
24.	11	Bernd Wagner		9:42:37
25.	02	Günter Böhnke		9:43:20
26.	25	Cor Westhuis		9:43:42
27.	39	Hermann Böhm		9:47:49
28.	13	Karlheinz Kobus		9:49:43
	15	Klaus Neumann		9:49:43
30.	76	Hartmut Feldmann		9:50:56

31.	70	Bernhard Roy	9:54:51
32.	29	Simone Stegmaier	9:59:40
33.	73	Manuel Fischer	10:11:22
34.	28	Rainer Wachsmann	10:18:32
35.	41	Hans-Joachim Meyer	10:26:32
	72	Christof Hirschel	10:26:32
37.	36	Jürgen Zuth	10:26:35
38.	10	Albert Werner	10:29:21
39.	05	Angela Ngamkam	10:31:37
	45	Schek kee Lo	10:31:37
41.	30	Reinhardt Schulz	10:37:52
	65	Thomas Fischer	10:37:52
43.	42	Walter Zimmermann	10:40:20
44.	62	Ubel Dijk	10:40:23
45.	75	Franz Schullitsch	10:40:48
46.	32	Jens Vieler	10:41:18
	63	Sylvia Rehn	10:41:18
	69	Thomas Wenning	10:41:18
49.	50	Andreas Amann	10:48:23
50.	06	Ullrich Zach	10:51:23

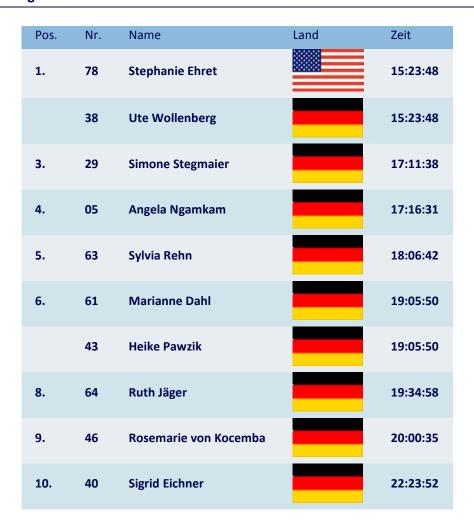


Heute ist keiner ausgeschieden ...



20.	70	Bernhard Roy		15:56:13
21.	77	Klaus Wanner		16:01:23
22.	22	Sebastian Schöberl		16:03:16
23.	02	Günter Böhnke		16:28:14
24.	15	Klaus Neumann		16:35:20
	13	Karlheinz Kobus		16:35:20
26.	39	Hermann Böhm		16:39:21
27.	52	Mike Friedl	<b>C</b> *	16:41:01
28.	76	Hartmut Feldmann		16:42:15
29.	11	Bernd Wagner		16:58:22
30.	45	Schek kee Lo		17:16:31
31.	41	Hans-Joachim Meyer		17:22:26
32.	10	Albert Werner		17:22:28
33.	73	Manuel Fischer		17:22:29
34.	62	Ubel Dijk		17:23:47
35.	28	Rainer Wachsmann		17:24:54
36.	36	Jürgen Zuth		17:30:04
37.	72	Christof Hirschel		17:37:39
38.	42	Walter Zimmermann		17:43:26
39.	32	Jens Vieler		17:44:24

40.	65	Thomas Fischer		17:46:04
	30	Reinhardt Schulz		17:46:04
42.	06	Ullrich Zach		18:00:07
43.	50	Andreas Amann		18:04:08
44.	69	Thomas Wenning		18:04:51
45.	47	Davor Bendin		18:24:13
46.	79	Rudolf Mahlburg		18:37:27
47.	08	Jörg Koenig		19:09:08
48.	44	Willem Mütze		19:09:29
	48	Heinz Jäckel		19:09:29
50.	12	Edgar Kluge		19:18:13
51.	24	Jörg Maisenbacher		19:22:20
52.	75	Franz Schullitsch	+	19:22:59
53.	07	Uwe Schiwon		19:24:32
54.	56	Heinrich Dahmen		19:25:56
55.	67	Gerhard Albert		20:16:46
56.	55	Theo Kuijpers		21:18:47
57.	80	Dr. Bodo Fendler		26:54:46







#### Bericht von Albrecht Mayer zur 3. Etappe

Stavenhagen nach Pritzwalk / 14.09.2005 92.9 km / 236.9 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 62 Teilnehmer gewertet

Tage	Tageswertung				
1.	Rainer Koch		7:38:51		
2.	René Strosny		8:32:47		
3.	Jan Nabuurs		8:44:51		

Gesamtwertung				
1.	Rainer Koch		18:30:35	
2.	René Strosny		20:18:19	
3.	Jan Nabuurs		20:30:17	

Pritzwalk – nie gehört ? Ich auch nicht, bis heute. Ist aber ein ganz nettes Städtchen, nicht wie so mancher Ort hier in der Pampa. Die etwas abgelegeneren Orte haben sie echt vergessen nach der Wende. Aber in Pritzwalk hat uns der Bürgermeister im Ziel vor dem Rathaus persönlich mit Handschlag und einem Becher Bier begrüßt. Als erstes hab ich ihn gefragt, ob ich bei ihm ins Internet kann. Seine Sekretärin macht jetzt eine Überstunde für mich, also beeilen ...

Zäh war's heute, sehr zäh. Mal mehr, mal – noch mehr. Weniger zäh war es, wenn ich so zurückdenke, eigentlich nie. Von Anfang an Gegenwind, der tagsüber immer stärker wird. Morgens sehe ich den ersten Trabi, seit wir hier sind. Gilt halt auch schon als Oldtimer inzwischen. Nach 2 Stunden kommt Ingo und macht seine tägliche Tour d'honneur. Mit dem linken Arm gönnerhaft zum Fenster rauswinken und jedem zurufen: "Du siehst gut aus…". Er könnte auch rufen "Du siehst Sch…. aus" – das wäre mir auch egal. Dieses Sch…Wort fährt mir den ganzen Tag im Kopf rum, mir fällt einfach nichts besseres ein, um meinen Zustand zu beschreiben.

Nach 75 km fragt ein junger Kerl aus dem Auto raus, wie viel wir denn laufen. Ich sag ihm, 1.200 km, heute 93 km. Er fragt, was wir dafür bekommen. Ja, gute Frage. Platte Füße, alles tut schon während des Laufes weh, Muskelkater. Und bei mir tut jetzt auch noch die Achillessehne weh, ganz kostenlos. Das reicht, mehr will ich gar nicht dafür.

Immerhin bin ich in gut 11 Stunden angekommen. Ich sehe, dass einige heute schon unterwegs ausgestiegen sind. Und am Zeitlimit werden noch ein paar scheitern. Aber das kann man niemand vorwerfen. Das war heute schon die ultimative Prüfung. Wobei es die nächsten beiden Tage noch ´mal 81 bzw.85 km sind.

Die letzten 3 km laufe ich mit Peter aus Colorado, die Unterhaltung lenkt uns beide noch etwas ab. Hans Jürgen Schlotter und Joachim Hauser sind auch schon da, sie haben Klaus Wanner und mir, wie schon gestern, beinahe eine Stunde abgenommen.









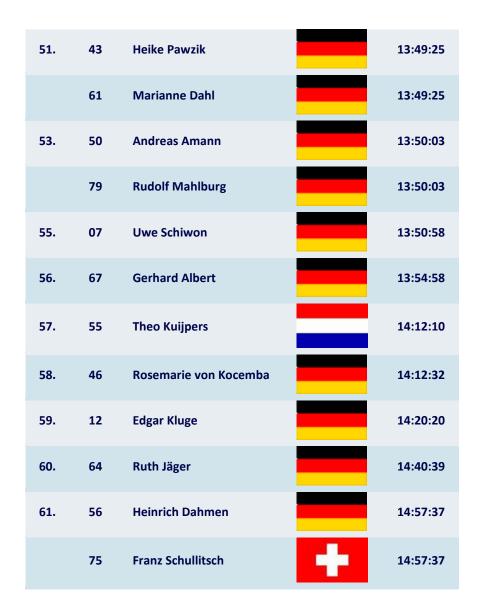
# 3. Etappe

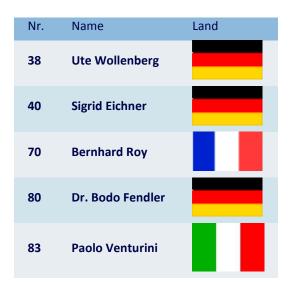
# Stavenhagen nach Pritzwalk / 14.09.2005 92.9 km / 236.9 km gesamt 67 Teilnehmer am Start / 62 Teilnehmer gewertet

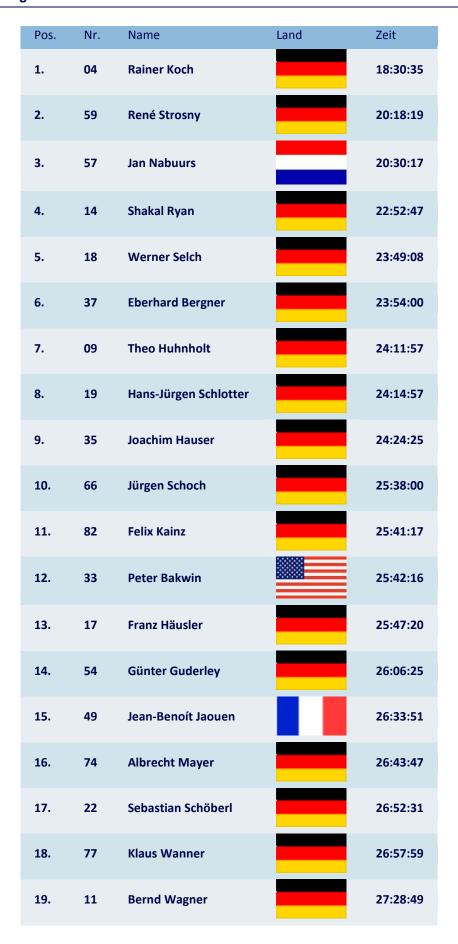
Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		7:38:51
2.	59	René Strosny		8:32:47
3.	57	Jan Nabuurs		8:44:51
4.	18	Werner Selch		9:31:16
5.	14	Shakal Ryan		9:35:15
6.	09	Theo Huhnholt		9:40:59
7.	37	Eberhard Bergner		10:12:51
8.	19	Hans-Jürgen Schlotter		10:21:06
9.	17	Franz Häusler		10:24:01
10.	35	Joachim Hauser		10:29:38

11.	11	Bernd Wagner		10:30:27
12.	54	Günter Guderley		10:32:38
13.	22	Sebastian Schöberl		10:49:15
14.	49	Jean-Benoít Jaouen		10:52:03
15.	77	Klaus Wanner		10:56:36
16.	66	Jürgen Schoch		11:02:00
17.	33	Peter Bakwin		11:02:35
	74	Albrecht Mayer		11:02:35
19.	02	Günter Böhnke		11:07:58
20.	39	Hermann Böhm		11:08:38
21.	82	Felix Kainz		11:12:51
22.	62	Ubel Dijk		11:29:06
23.	13	Karlheinz Kobus		11:38:40
	15	Klaus Neumann		11:38:40
25.	76	Hartmut Feldmann		11:48:20
26.	03	Ronald Nickel		11:49:06
	52	Mike Friedl	C*	11:49:06
28.	25	Cor Westhuis		11:56:00
29.	32	Jens Vieler		11:56:18
	78	Stephanie Ehret		11:56:18

31.	36	Jürgen Zuth	12:01:48
32.	29	Simone Stegmaier	12:03:35
33.	06	Ullrich Zach	12:04:09
34.	05	Angela Ngamkam	12:17:24
35.	45	Schek kee Lo	12:21:49
	63	Sylvia Rehn	12:21:49
37.	30	Reinhardt Schulz	12:29:41
	65	Thomas Fischer	12:29:41
39.	28	Rainer Wachsmann	12:30:50
40.	42	Walter Zimmermann	12:35:49
	47	Davor Bendin	12:35:49
42.	10	Albert Werner	12:38:54
43.	73	Manuel Fischer	12:49:51
44.	69	Thomas Wenning	12:50:58
45.	72	Christof Hirschel	12:55:05
46.	08	Jörg Koenig	13:02:09
47.	41	Hans-Joachim Meyer	13:10:33
48.	44	Willem Mütze	13:12:58
	48	Heinz Jäckel	13:12:58
50.	24	Jörg Maisenbacher	13:32:15



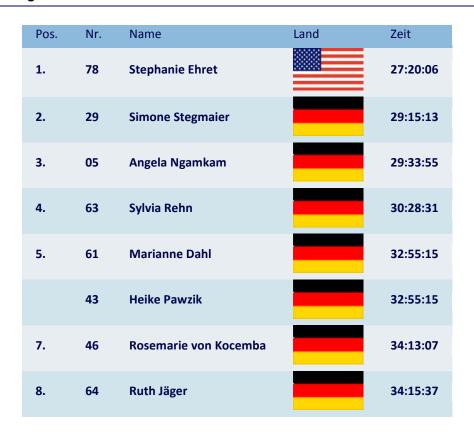




20.	02	Günter Böhnke		27:36:12
21.	03	Ronald Nickel		27:42:29
22.	25	Cor Westhuis		27:46:13
23.	39	Hermann Böhm		27:47:59
24.	15	Klaus Neumann		28:14:00
	13	Karlheinz Kobus		28:14:00
26.	52	Mike Friedl	<b>C</b> ∗	28:30:07
27.	76	Hartmut Feldmann		28:30:35
28.	62	Ubel Dijk		28:52:53
29.	36	Jürgen Zuth		29:31:52
30.	45	Schek kee Lo		29:38:20
31.	32	Jens Vieler		29:40:42
32.	28	Rainer Wachsmann		29:55:44
33.	10	Albert Werner		30:01:22
34.	06	Ullrich Zach		30:04:16
35.	73	Manuel Fischer		30:12:20
36.	65	Thomas Fischer		30:15:45
	30	Reinhardt Schulz		30:15:45
38.	42	Walter Zimmermann		30:19:15
39.	72	Christof Hirschel		30:32:44

40.	41	Hans-Joachim Meyer		30:32:59
41.	69	Thomas Wenning		30:55:49
42.	47	Davor Bendin		31:00:02
43.	50	Andreas Amann		31:54:11
44.	08	Jörg Koenig		32:11:17
45.	48	Heinz Jäckel		32:22:27
	44	Willem Mütze		32:22:27
47.	79	Rudolf Mahlburg		32:27:30
48.	24	Jörg Maisenbacher		32:54:35
49.	07	Uwe Schiwon		33:15:30
50.	12	Edgar Kluge		33:38:33
51.	67	Gerhard Albert		34:11:44
52.	75	Franz Schullitsch	+	34:20:36
53.	56	Heinrich Dahmen		34:23:33
54.	55	Theo Kuijpers		35:30:57

### **Gesamtwertung Frauen**







#### Bericht von Albrecht Mayer zur 4. Etappe

Pritzwalk nach Tangermünde / 15.09.2005 81.5 km / 318.4 km gesamt 62 Teilnehmer am Start / 60 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		Gesa	mtwertung	
1.	Rainer Koch	6:37:01	1.	Rainer Koch	25:07:36
2.	René Strosny	7:25:17	2.	René Strosny	27:43:36
3.	Jan Nabuurs	7:57:02	3.	Jan Nabuurs	28:27:19

Nach dem Versenden der E-Mails gestern musste ich mit dem Bürgermeister noch ein Bier trinken. Er war schon ganz gut drauf. Hat aber gut geschmeckt und bekanntlich hat Bier viele wichtige Nährstoffe, die man nach langen Läufen unbedingt braucht. Aber nun zur 4.Etappe. Gibt's eigentlich eine Steigerung von zäh, von äußerst zäh? Wenn ja, dann gilt das für die heutige Etappe. Vom ersten bis zum letzten Meter ging es mir und auch Klaus Wanner gleich bescheiden. Jo Hauser und Hans Jürgen Schlotter haben uns heute recht früh überholt. Sie starten ja eine Stunde später in der schnelleren Gruppe. Den beiden ging es heute recht ordentlich.

Aber uns lief es einfach nicht. Meine Achillessehne hat zwar anfangs wieder gezwickt, aber das hat sich gelegt. Das taugt also nicht als Ausrede. Der Akku war einfach immer auf Reserve. Gestern konnte ich noch durch Einwerfen von viel Futter und Flüssigkeit einiges ausgleichen. Aber heute hat es nicht den gewünschten Erfolg gebracht.

Der menschliche Motor ist schon eine fantastische Einrichtung. Dem technischen Motor weit überlegen. Man schüttet was flüssiges und was festes rein. Fast egal was. zugegebenermaßen teilweise recht aufwendig verarbeitete pflanzliche oder tierische Erzeugnisse. Und der Motor setzt einfach alles Energie um. Offensichtlich gibt's auch hier Zeitweise konnte ich mich auf den elend langen Baumalleen mit Spielchen ablenken. Schaff ich`s bis zum übernächsten Begrenzungsposten, wenn ein Fahrzeug in Sichtweite kommt ? Bleibt es bei weniger als 10 verschiedenen Autokennzeichen bis zum nächsten Ortsschild ? Da kann man aber auch mal kurzerhand auf 15 oder 20 aufstocken.... Das hilft eine Zeit lang, die Qualen in den Hintergrund zu drängen und das Tempo zu halten. Tempo heißt, ca. 7:30 Minuten pro km. Richtige Schleicherei, stimmt. Aber mehr ging heute nicht, nach der gestrigen Etappe mit 93 km. Es ging aber offensichtlich den meisten nicht besser. Ich landete heute auf dem 25. Platz in 10:27 Std. Leider sind gestern 6 Teilnehmer ausgeschieden, so dass heute noch 61 am Start waren.







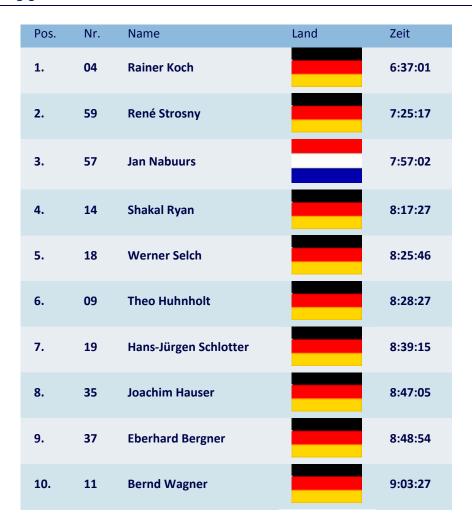






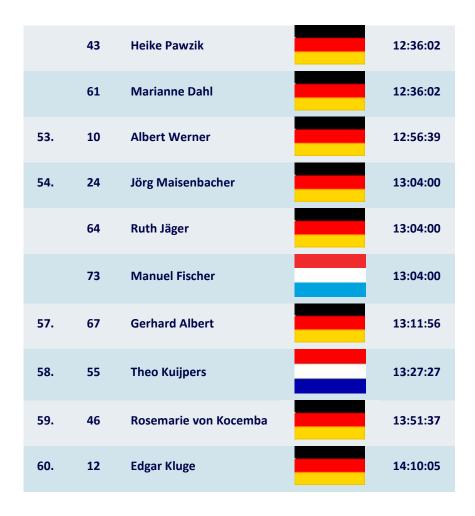
### 4. Etappe

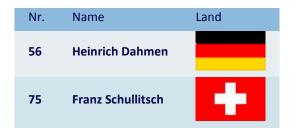
### Pritzwalk nach Tangermünde / 15.09.2005 81.5 km / 318.4 km gesamt 62 Teilnehmer am Start / 60 Teilnehmer gewertet



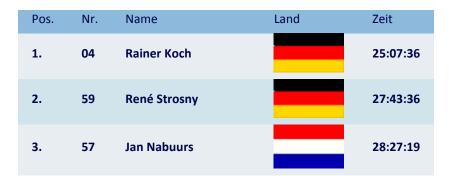
11.	47	Davor Bendin		9:17:27
12.	17	Franz Häusler		9:20:55
13.	22	Sebastian Schöberl		9:27:17
	82	Felix Kainz		9:27:17
15.	02	Günter Böhnke		9:29:48
16.	33	Peter Bakwin		9:47:05
17.	66	Jürgen Schoch		9:48:56
18.	54	Günter Guderley		9:50:33
19.	39	Hermann Böhm		9:56:53
20.	62	Ubel Dijk		10:00:14
21.	49	Jean-Benoít Jaouen		10:03:57
22.	06	Ullrich Zach		10:19:21
	52	Mike Friedl	C*	10:19:21
24.	78	Stephanie Ehret		10:21:49
25.	29	Simone Stegmaier		10:24:47
26.	74	Albrecht Mayer		10:25:38
27.	13	Karlheinz Kobus		10:31:16
	15	Klaus Neumann		10:31:16
	77	Klaus Wanner		10:31:16
30.	05	Angela Ngamkam		10:36:15

31.	36	Jürgen Zuth	10:41:55
32.	76	Hartmut Feldmann	11:00:35
33.	03	Ronald Nickel	11:00:40
	42	Walter Zimmermann	11:00:40
35.	32	Jens Vieler	11:03:15
36.	28	Rainer Wachsmann	11:20:23
	41	Hans-Joachim Meyer	11:20:23
	45	Schek kee Lo	11:20:23
	63	Sylvia Rehn	11:20:23
40.	69	Thomas Wenning	11:30:01
41.	08	Jörg Koenig	11:44:36
42.	07	Uwe Schiwon	11:44:54
43.	72	Christof Hirschel	11:48:12
44.	30	Reinhardt Schulz	11:58:45
	65	Thomas Fischer	11:58:45
46.	44	Willem Mütze	12:06:41
	48	Heinz Jäckel	12:06:41
48.	79	Rudolf Mahlburg	12:26:53
49.	50	Andreas Amann	12:30:15
50.	25	Cor Westhuis	12:36:02

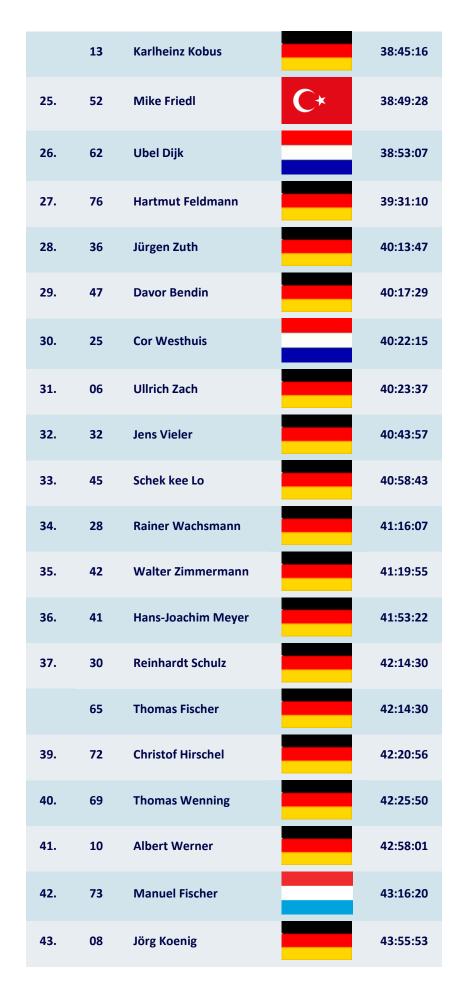


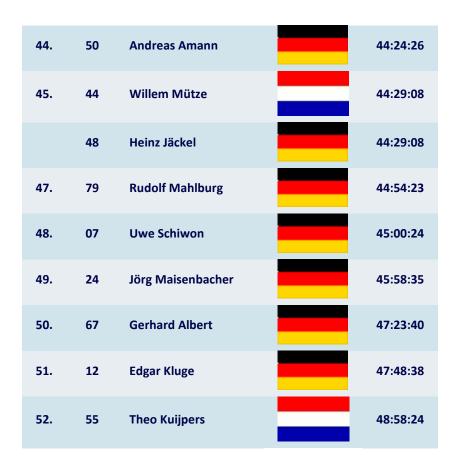


### **Gesamtwertung Männer**

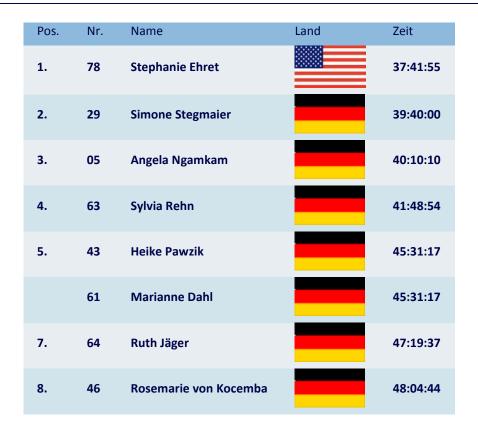


4.       14       Shakal Ryan       31:10:14         5.       18       Werner Selch       32:14:54         6.       09       Theo Huhnholt       32:40:24         7.       37       Eberhard Bergner       32:42:54         8.       19       Hans-Jürgen Schlotter       32:54:12         9.       35       Joachim Hauser       33:11:30         10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00         19.       74       Albrecht Mayer       37:09:25
6.       09       Theo Huhnholt       32:40:24         7.       37       Eberhard Bergner       32:42:54         8.       19       Hans-Jürgen Schlotter       32:54:12         9.       35       Joachim Hauser       33:11:30         10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
7.       37       Eberhard Bergner       32:42:54         8.       19       Hans-Jürgen Schlotter       32:54:12         9.       35       Joachim Hauser       33:11:30         10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:39:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
8.       19       Hans-Jürgen Schlotter       32:54:12         9.       35       Joachim Hauser       33:11:30         10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
9.       35       Joachim Hauser       33:11:30         10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
10.       17       Franz Häusler       35:08:15         11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
11.       82       Felix Kainz       35:08:34         12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
12.       66       Jürgen Schoch       35:26:56         13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
13.       33       Peter Bakwin       35:29:21         14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
14.       54       Günter Guderley       35:56:58         15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
15.       22       Sebastian Schöberl       36:19:48         16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
16.       11       Bernd Wagner       36:32:16         17.       49       Jean-Benoît Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
17.       49       Jean-Benoít Jaouen       36:37:48         18.       02       Günter Böhnke       37:06:00
18. 02 Günter Böhnke 37:06:00
19. 74 Albrecht Mayer 37:00:25
25. 74 Albiconcinayor 57.05.25
20. 77 Klaus Wanner 37:29:15
21. 39 Hermann Böhm 37:44:52
22. 03 Ronald Nickel 38:43:09
23. 15 Klaus Neumann 38:45:16





### **Gesamtwertung Frauen**







#### Bericht von Albrecht Mayer zur 5. Etappe

Tangermünde nach Schönebeck / 16.09.2005 84.9 km / 403.3 km gesamt 60 Teilnehmer am Start / 56 Teilnehmer gewertet

Tageswertung						
1.	Rainer Koch		6:36:14			
2.	René Strosny		7:32:21			
3.	Jan Nabuurs		8:31:10			



Nachts trommelnder Regen auf dem Dach der Sporthalle, in der wir untergebracht sind. Abends fing's schon an und der Wetterbericht verheißt scheinbar nichts Gutes. Ich überlege schon vor vier Uhr, was ich eigentlich anziehen soll. Das dumme ist, dass meine Regenjacke fehlt. Nicht nur meine. Am Vortag haben wir die Regenbekleidung für ein Begleitfahrzeug deponiert. Aber ausgerechnet unser Fahrer hat den Korb vergessen. Und kein Mensch weiß, wo er ist. Beim Aufstehen sind alle etwas lethargisch. Keiner hat bei dem Wetter Lust. Ich zieh mir einen Müllsack unter die Windjacke. Das wärmt wenigstens, auch wenn ich außen und innen nass sein werde.

Eine Minute vor sechs Uhr will Ingo die Teilnehmerliste abhaken, da fällt einem Läufer ein, dass es ja sein Zeug noch gar nicht gepackt hat. Mit 10 Minuten Verspätung geht's dann los. Und es regnet, mal stärker, mal weniger stark, bis zum Mittag. Aber mein Kleidungskonzept geht auf, ich fühl mich soweit okay. Und es läuft ordentlich, besser als gedacht. Die schon üblichen Schmerzen an der Achillessehne lassen nach einer Stunde auch wieder nach. Die Strecke ist flach und auch landschaftlich sehr schön. Regnen tut`s halt überall mal.... Der Schlappschritt wird allerdings immer schlapper. Wenn die Randsteine mal etwas höher sind, komm ich mir vor wie an der Eiger Nordwand. Da brauchst mit solch fertigen Beinen fast Seil und Haken.

Aber der Hammer ist der Abschnitt zwischen km 60 und 70. Schlimmer als der "Ho-Chi-Minh-Pfad" in Biel. Zuerst Pflasterstein, garantier noch aus der Römerzeit, so hoch und uneben sind die. Und dann ein Sandweg mit Pfützen, dass du fast den Freischwimmer brauchst. Dann geht's allerdings Richtung Elbe und damit dem Ziel entgegen. Sechs Kilometer vorher die Überraschung. Eine Läufergruppe kommt mir entgegen. Ich denke noch, jetzt hast Du jemand, an den du ran jammern kannst. Da löst sich eine Läuferin aus der Gruppe und fällt mir um den Hals. Es

ist Petra Schulz aus Magdeburg, die ich vor zwei Jahren bei Peter Greif`s Trainingslager in der Türkei kennengelernt habe. Zuletzt hatte ich sie beim Rennsteiglauf im Mai gesehen. Sie ist übrigens Veranstalterin des Magdeburg-Marathons, der im Oktober zum zweiten mal stattfindet. Wir laufen ein Stück gemeinsam. Einer meint, das ist doch frustrierend, erst 400 km von 1.200 geschafft. Das meine ich überhaupt nicht. Schon 400 km, nicht erst....







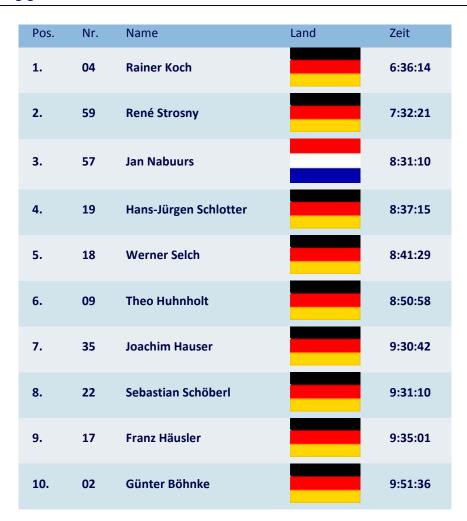






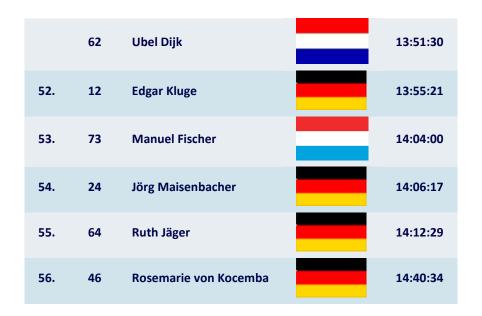
### 5. Etappe

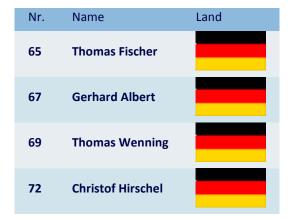
### Tangermünde nach Schönebeck / 16.09.2005 84.9 km / 403.3 km gesamt 60 Teilnehmer am Start / 56 Teilnehmer gewertet



11.	33	Peter Bakwin		9:58:48
12.	39	Hermann Böhm		10:12:03
13.	49	Jean-Benoít Jaouen		10:21:30
	77	Klaus Wanner		10:21:30
15.	37	Eberhard Bergner		10:25:58
16.	06	Ullrich Zach		10:30:42
17.	74	Albrecht Mayer		10:44:12
18.	11	Bernd Wagner		10:47:38
19.	54	Günter Guderley		10:50:25
20.	13	Karlheinz Kobus		10:59:38
	15	Klaus Neumann		10:59:38
22.	03	Ronald Nickel		11:21:30
23.	76	Hartmut Feldmann		11:21:53
	82	Felix Kainz		11:21:53
25.	42	Walter Zimmermann		11:27:30
26.	05	Angela Ngamkam		11:43:40
	32	Jens Vieler		11:43:40
	45	Schek kee Lo		11:43:40
	63	Sylvia Rehn		11:43:40
30.	52	Mike Friedl	C*	11:55:46

	66	Jürgen Schoch	11:55:46
	78	Stephanie Ehret	11:55:46
33.	29	Simone Stegmaier	12:19:49
	41	Hans-Joachim Meyer	12:19:49
35.	14	Shakal Ryan	12:20:56
36.	07	Uwe Schiwon	12:24:29
37.	08	Jörg Koenig	12:24:45
38.	28	Rainer Wachsmann	12:27:22
	30	Reinhardt Schulz	12:27:22
40.	44	Willem Mütze	12:37:36
	48	Heinz Jäckel	12:37:36
42.	36	Jürgen Zuth	12:39:45
43.	50	Andreas Amann	13:12:03
44.	79	Rudolf Mahlburg	13:26:07
45.	25	Cor Westhuis	13:29:53
46.	43	Heike Pawzik	13:32:54
	61	Marianne Dahl	13:32:54
48.	55	Theo Kuijpers	13:40:51
49.	10	Albert Werner	13:49:18
50.	47	Davor Bendin	13:51:30





## **Gesamtwertung Männer**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		31:43:50
2.	59	René Strosny		35:15:57
3.	57	Jan Nabuurs		36:58:29
4.	18	Werner Selch		40:56:23
5.	09	Theo Huhnholt		41:31:22
6.	19	Hans-Jürgen Schlotter		41:31:27

7.	35	Joachim Hauser		42:42:12
8.	37	Eberhard Bergner		43:08:52
9.	14	Shakal Ryan		43:31:10
10.	17	Franz Häusler		44:43:16
11.	33	Peter Bakwin		45:28:09
12.	22	Sebastian Schöberl		45:50:58
13.	82	Felix Kainz		46:30:27
14.	54	Günter Guderley		46:47:23
15.	02	Günter Böhnke		46:57:36
16.	49	Jean-Benoít Jaouen		46:59:18
17.	11	Bernd Wagner		47:19:54
18.	66	Jürgen Schoch		47:22:42
19.	77	Klaus Wanner		47:50:45
20.	74	Albrecht Mayer		47:53:37
21.	39	Hermann Böhm		47:56:55
22.	13	Karlheinz Kobus		49:44:54
	15	Klaus Neumann		49:44:54
24.	03	Ronald Nickel		50:04:39
25.	52	Mike Friedl	C*	50:45:14
26.	76	Hartmut Feldmann		50:53:03

27.	06	Ullrich Zach	50:54:19
28.	32	Jens Vieler	52:27:37
29.	45	Schek kee Lo	52:42:23
30.	62	Ubel Dijk	52:44:37
31.	42	Walter Zimmermann	52:47:25
32.	36	Jürgen Zuth	52:53:32
33.	28	Rainer Wachsmann	53:43:29
34.	25	Cor Westhuis	53:52:08
35.	47	Davor Bendin	54:08:59
36.	41	Hans-Joachim Meyer	54:13:11
37.	30	Reinhardt Schulz	54:41:52
38.	08	Jörg Koenig	56:20:38
39.	10	Albert Werner	56:47:19
40.	48	Heinz Jäckel	57:06:44
	44	Willem Mütze	57:06:44
42.	73	Manuel Fischer	57:20:20
43.	07	Uwe Schiwon	57:24:53
44.	50	Andreas Amann	57:36:29
45.	79	Rudolf Mahlburg	58:20:30
46.	24	Jörg Maisenbacher	60:04:52

47.	12	Edgar Kluge	61:43:59
48.	55	Theo Kuijpers	62:39:15

## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	78	Stephanie Ehret		49:37:41
2.	05	Angela Ngamkam		51:53:50
3.	29	Simone Stegmaier		51:59:49
4.	63	Sylvia Rehn		53:32:34
5.	61	Marianne Dahl		59:04:11
	43	Heike Pawzik		59:04:11
7.	64	Ruth Jäger		61:32:06
8.	46	Rosemarie von Kocemba		62:45:18

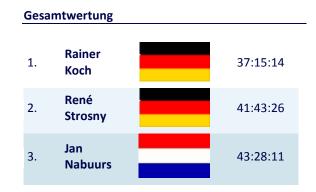




#### Bericht von Albrecht Mayer zur 6. Etappe

Schönebeck nach Eisleben / 17.09.2005 66.9 km / 470.2 km gesamt 56 Teilnehmer am Start / 51 Teilnehmer gewertet

Tageswertung					
1.	Rainer Koch		5:31:24		
2.	René Strosny		6:27:29		
3.	Jan Nabuurs		6:29:42		



Auf heute haben sich alle seit Tagen gefreut. Mit geplanten 64 km der erste kürzere Lauf seit Montag. Ich denke mir, das ist mit Vorsicht zu genießen. Dass es heute nur 64 km werden, weiß mein Körper erst, wenn ich im Ziel bin. Also wird er mir Schmerzsignale senden wie jeden Tag. Von Anfang an. Tut er dann auch. Allerdings haben wir schönstes Wetter. Zwar etwas kühl um sechs Uhr beim Start, aber kein Problem. Wir laufen durch schöne Landschaften und werden von einem Polizisten auf dem Motorrad begleitet. Ausgerechnet heute, Samstags, wenn eh nichts los ist auf den Straßen.

Von neun bis elf Uhr begleitet uns ein Lauftreff. Ganz nett, sich zu unterhalten und etwas über die Gegend zu erfahren. Gab wohl viel Bergbau hier. Man sieht auch schon die riesigen Abraumhalden. Allerdings sind riesige Flächen als Senkungsgebiet ausgewiesen. Der Boden sackt einfach ab, wenn die Stollen unter Tage einstürzen. Das Problem ist, dass wir wohl zu schnell laufen. Unser gewohnter Trott ist selbst den Hausfrauen eigentlich zu langsam. Wenn wir das nur nicht büßen müssen.

Ingo hat uns vor dem Start angekündigt, dass die Strecke ab km 41 geändert werden muss, da eine Genehmigung für eine Bundesstraße fehlt. Es könnte daher auch ein, zwei Kilometer kürzen werden. Es wurde drei Kilometer länger und wir sind jeden Buckel in der Gegend rauf und runter gelaufen. Und mein Lieblingsuntergrund – Kopfsteinpflaster sowie Sandweg mit Pfützen – ist auch reichlich vertreten. Diesmal kommen die Betreuer mit den Fahrzeugen kaum durch. Dann geht's noch durch ganz Eisleben, am Schluss noch einen rechten Buckel hinauf. Fragt mich einer, wohin ich denn laufe. Zu einer Halle, sage ich. Halle ? Das sind noch 30 km ! Sporthalle, sag ich ihm. Ach so, das sind nur noch 200 m. Einen halben Kilometer später sagt der nächste, es wären jetzt nur noch 500 m. Ich frag niemanden mehr nach Entfernungen. Du wirst den ganzen Tag nur angelogen, selbst von den eigenen Betreuern. Und Ingo steht halt im Ziel und grinst.

#### Bericht von Ingo Schulze zur 6. Etappe

Die letzten Läufer brauchten, auf dem Wege nach Tangermünde, ihre Taschenlampe. Ich war froh, sie alle beieinander zu haben. Die Halle war sehr groß und modern. Gegessen wurde im "Grete-Minde-Haus", das etwa 300 Meter entfernt war. Es gab Nudeln, Tomatensoße oder Käsesahnesoße und Obst. Nach dem grandiosen Empfang in Pritzwalk, wurden wir in Tangermünder leider eher nüchtern empfangen. Eine alte Dame an der Bushaltestelle nickte uns noch freundlich zu und das war's! Ich versprach aber einen Ausgleich in Schönebeck.

Leider war ein Korb nicht auffindbar, in welchem die Läufer einige Bekleidungstücke und persönliche Sachen reinlegten, um diese an einem der Versorgungsstände zurückzuerhalten. Ich nervte die Betreuer und die packten ihre Fahrzeuge aus. Guter Rat war teuer, aber was soll man da machen? Am nächsten Tag stellte sich heraus, dass eine Putzfrau den Korb in einem Raum abgestellt hatte. Nun war es egal, wie es zu diesem Fall kam, denn wichtig war, dass der Korb wieder da war und ich konnte aufatmen. Na ja, gestunken hat es mir schon. Wichtig war aber, dass alle ihre Sachen wieder hatten. Übrigens Sachen: Die werden immer wieder liegen gelassen. Heute Morgen kassierte ich einen Fotoapparat und zwei T-Shirts ein. Mir geht es aber auch nicht besser: Mal suche ich mein Handy, dann wieder meine Unterlagen. Warum sollte es mir besser gehen?

Frühstück wieder im "Grete-Minde-Haus". Leichte Panik kam bei mir auf. Die Küche war noch nicht da, der Bäcker verspätete sich und meine Läufer wurden von mir bereits im Regen zum Essenfassen losgeschickt. Wie sich dann aber herausstellte, war alles noch im grünen Bereich! Beim zweiten Start war die Polizei vor Ort und ich traf sie am ersten Verpflegungspunkt wieder. Die Läufer mussten an dieser Stelle eine Bundesstraße überqueren. Ein Kradfahrer für den Läufern entgegen und schaute nach dem rechten. Für mich war es ein beruhigendes Gefühl. Joachim rief mehrmals an und hielt mich wegen der Polizeiabsperrungen auf dem Laufenden oder gab an, wo noch geringfügige Änderungen, seitens der Polizei getroffen wurden. An dieser Stelle: "Die Polizei war mal wieder große Klasse!" Da alles im Lot war, konnte ich es mir leisten, dass ich nach Schönebeck vorfahren konnte. Ich hatte Sebastian Bentele als Fahrer und merkte gar nicht, wie schnell ich in Schönebeck war. Herr Pritzer von der Presseabteilung empfing mich gegen 10.30 Uhr und ich bekam meinen ersten Kaffee an diesem Morgen. Herr Pritzer verfügte über viele Medienkontakte und wir setzten uns mit drei Radiostationen und vier Tageszeitungen auseinander.

Es wurde den ganzen Morgen im Radio vor "freilaufenden Läufern" gewarnt. Das Medieninteresse war in dieser Region sehr groß. In Burg wurden die Läufer von RTL erwartet. An einigen Versorgungsständen hielt sich die Polizei auf. Die Betreuer hatten daher mal etwas Abwechslung. Frau Zellmer vom Sportamt setzte sich schon im weitem Vorfeld für den "DL2005" ein. Wir kannten uns aber noch vom "DL98" und dem "Transeuropalauf". Zusammen fuhren wir zum Zieleinlauf. Dieser wurde bereits von Hartmut Wendschuh und meinen Söhnen vorbereitet. Der große 4 mal 8 Meter Zielbogen und das Präsentationsfahrzeug von 16 Metern Länge stand schon. Drei junge Rockbands, mit den Namen "Horny – Corny", "Paul" und "richtig" stimmte ihre Instrumente ein. Später sang noch ein Kirchenchor "Altenweddinger und Schönebeck". Es war also Programm für zwei Stunden geboten. Es war nur schade, dass es immer wieder regnete. Ich fuhr dann noch zur 4,4 km entfernte Halle und stellte fest, dass auch da alles in bester Ordnung war. Nun, wenn man die richtigen Betreuer hat ........? Ja, dann ist man flüssiger als flüssig, nämlich überflüssig! An Arbeit mangelt es mir aber nicht und freue mich über jeden Handschlag, den mir meine Mannschaft abnimmt.

Ich war meinen Läufern noch einige ermunternde Worten schuldig und begab mich auf die Strecke. Die Polizeipräsenz war fabelhaft und ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Polizeidienststellen bedanken. Bürgermeister Herr Martin Hennig wollte mit einigen Läufern von der "Alten Fähr" ins Ziel laufen. Das Läuferfeld war weit auseinandergezogen und ich konnte feststellen, dass ich auch hier

beruhigt sein konnte. Eine Riesenhilfe war die Tatsache, dass die Stadt, der Kreissportbund und ein Verein DREI Personenbusse zur Verfügung stellte, die alle ins Ziel gekommenen, nach und nach, in die "Franz Vollbring- Halle" fuhr. Das Abendessen bestand aus: Nudeln / Gehackte Stippe oder Bolognese, Kartoffeln, Gulasch, Salat und Obstkompott. Für die Vegetarier ab es Pilzpfanne und Spätzle. Es war sehr gut und alle wurden satt. Na, ja: Es fehlten etwa drei Portionen, aber das war kein Beinbruch, denn hier setzt Inges Notfallplan ein.

Am Morgen, vor dem Start nach Lutherstadt-Eisleben, schaute ich in den Himmel und konnte zufrieden feststellen / erahnen, dass es ein schöner Tag wird. Der Start konnte heute etwas großzügiger gestaltet werden, denn es waren ja "nur schlappe 64,0 km!". Das Frühstück verlief nicht ganz so glatt, denn der Partyservice hatte nicht daran gedacht, dass Läufer so viel Kaffee schlabbern. Nach den harten Etappen der letzten Tage, konnte ich es mir leisten, dass der Start um15 Mininuten verschoben werden konnte. Die Teilnehmer dankten es mir. Die Polizei war bereits da und es beruhigte mich, denn bis 08:00 Uhr war es zum Teil noch recht neblig. Später zeigte sich die Sonne und ich freute mich für die Läufer und Betreuer. Schon um 09:00 Uhr war meine Vorhut an der "Glück-Auf-Halle" eingetroffen. Sie war noch verschlossen und wir mussten noch eine Weile warten. Bei dem Wetter war es aber kein Problem.













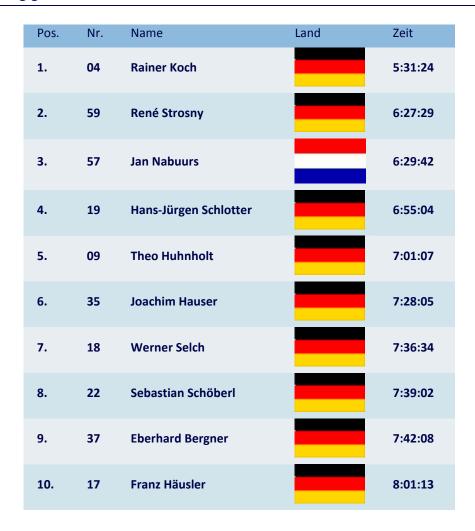


## **Deutschlandlauf 2005**

### 6. Etappe

## Schönebeck nach Eisleben / 17.09.2005 66.9 km / 470.2 km gesamt 56 Teilnehmer am Start / 51 Teilnehmer gewertet

### Tageswertung gemischt

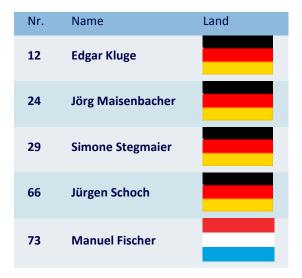


11.	33	Peter Bakwin		8:06:28
	82	Felix Kainz		8:06:28
13.	06	Ullrich Zach		8:11:33
14.	02	Günter Böhnke		8:17:23
15.	49	Jean-Benoít Jaouen		8:18:45
16.	54	Günter Guderley		8:25:35
17.	77	Klaus Wanner		8:28:06
18.	74	Albrecht Mayer		8:42:15
19.	39	Hermann Böhm		8:45:51
20.	13	Karlheinz Kobus		8:52:35
21.	03	Ronald Nickel		8:56:31
22.	42	Walter Zimmermann		8:58:55
23.	30	Reinhardt Schulz		9:17:23
	52	Mike Friedl	C*	9:17:23
25.	62	Ubel Dijk		9:25:19
26.	15	Klaus Neumann		9:26:00
27.	36	Jürgen Zuth		9:28:15
28.	32	Jens Vieler		9:48:20
29.	05	Angela Ngamkam		9:54:27
30.	28	Rainer Wachsmann		9:59:03

31.	07	Uwe Schiwon	10:04:38
	08	Jörg Koenig	10:04:38
33.	41	Hans-Joachim Meyer	10:09:30
34.	44	Willem Mütze	10:20:06
	48	Heinz Jäckel	10:20:06
36.	14	Shakal Ryan	10:35:12
	45	Schek kee Lo	10:35:12
	63	Sylvia Rehn	10:35:12
	78	Stephanie Ehret	10:35:12
40.	47	Davor Bendin	10:48:26
41.	55	Theo Kuijpers	10:53:03
42.	25	Cor Westhuis	10:53:25
43.	50	Andreas Amann	11:03:20
44.	43	Heike Pawzik	11:04:15
	61	Marianne Dahl	11:04:15
46.	10	Albert Werner	11:13:10
47.	64	Ruth Jäger	11:14:05
	79	Rudolf Mahlburg	11:14:05
49.	76	Hartmut Feldmann	11:30:35
50.	11	Bernd Wagner	11:47:28



## Ausgeschieden



## Gesamtwertung Männer

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		37:15:14
2.	59	René Strosny		41:43:26
3.	57	Jan Nabuurs		43:28:11
4.	19	Hans-Jürgen Schlotter		48:26:31
5.	09	Theo Huhnholt		48:32:29
6.	18	Werner Selch		48:32:57
7.	35	Joachim Hauser		50:10:17
8.	37	Eberhard Bergner		50:51:00
9.	17	Franz Häusler		52:44:29

10.	22	Sebastian Schöberl		53:30:00
11.	33	Peter Bakwin		53:34:37
12.	14	Shakal Ryan		54:06:22
13.	82	Felix Kainz		54:36:55
14.	54	Günter Guderley		55:12:58
15.	02	Günter Böhnke		55:14:59
16.	49	Jean-Benoít Jaouen		55:18:03
17.	77	Klaus Wanner		56:18:51
18.	74	Albrecht Mayer		56:35:52
19.	39	Hermann Böhm		56:42:46
20.	13	Karlheinz Kobus		58:37:29
21.	03	Ronald Nickel		59:01:10
22.	06	Ullrich Zach		59:05:52
23.	11	Bernd Wagner		59:07:22
24.	15	Klaus Neumann		59:10:54
25.	52	Mike Friedl	C*	60:02:37
26.	42	Walter Zimmermann		61:46:20
27.	62	Ubel Dijk		62:09:56
28.	32	Jens Vieler		62:15:57
29.	36	Jürgen Zuth		62:21:47

30.	76	Hartmut Feldmann	62:23:38
31.	45	Schek kee Lo	63:17:35
32.	28	Rainer Wachsmann	63:42:32
33.	30	Reinhardt Schulz	63:59:15
34.	41	Hans-Joachim Meyer	64:22:41
35.	25	Cor Westhuis	64:45:33
36.	47	Davor Bendin	64:57:25
37.	08	Jörg Koenig	66:25:16
38.	48	Heinz Jäckel	67:26:50
	44	Willem Mütze	67:26:50
40.	07	Uwe Schiwon	67:29:31
41.	10	Albert Werner	68:00:29
42.	50	Andreas Amann	68:39:49
43.	79	Rudolf Mahlburg	69:34:35
44.	55	Theo Kuijpers	73:32:18

### **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	78	Stephanie Ehret		60:12:53
2.	05	Angela Ngamkam		61:48:17
3.	63	Sylvia Rehn		64:07:46
4.	61	Marianne Dahl		70:08:26
	43	Heike Pawzik		70:08:26
6.	64	Ruth Jäger		72:46:11
7.	46	Rosemarie von Kocemba		74:32:46





#### Bericht von Albrecht Mayer zur 7. Etappe

**Eisleben** nach **Sömmerda** / 18.09.2005 69.7 km / 539.9 km gesamt 51 Teilnehmer am Start / 49 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		_	Gesar	ntwertung	
1.	Rainer Koch	6:07:23		1.	Rainer Koch	43:22:37
2.	René Strosny	6:49:01		2.	René Strosny	48:32:27
3.	Hans- Jürgen Schlotter	7:13:15		3.	Jan Nabuurs	51:29:30

Heute geht's bis zur Böblinger Partnerstadt, Sömmerda in Thüringen. Nach dem Start geht's erst mal bergauf. Die meisten gehen, nur wenige laufen. Bei mir fühlt sich alles matschig an. Die Achillessehne schmerzt, der Fußrücken ist geschwollen. Auf der Ebene zwinge ich mich zum Laufen, sonst geht der Schmerz nicht weg. Irgendwie kann man ihn zwar totlaufen, aber nicht "totgehen".

70 km - daran darf ich dem Zustand gar nicht denken. Tu ich auch nicht, ich nehme mir vor, um 12 Uhr mal zu schauen, wie es aussieht. Vorher nicht an die Streckedenken, sondern nur laufen. Nach zwei Stunden lassen die Schmerzen tatsächlich nach und so langsam kann ich auch etwas von der schönen Landschaft und dem super Wetter aufnehmen. War zwar recht frisch vor Sonnenaufgang, sogar Raureif, aber jetzt ist es schön sonnig. Es läuft langsam, aber fühlt sich wieder gut an. Der Körper scheint sich täglich auf die neue, noch schlimmere Situation einzustellen. Er betrachtet den schlechten Zustand vom Morgen schnell als normal. Wenn man hier denkt, gestern war das die ultimative Quälerei, wird man fast täglich eines besseren belehrt.

Auf den letzten 10 Kilometern war dann aber der Dampf raus. Einfach nichts mehr drin. Der Körper und natürlich auch die Psyche lechzt nach Gehpausen. Ich gebe ab zu nach, denke dann aber wieder, dass das Ganze mit Laufen schneller vorbei sein wird. Joachim Hauser geht's heut ähnlich. Er kommt kurz nach mir ins Ziel. Hans Ulrich Schlotter, das "Ultra-Tier" aus Horb, läuft heute auf den 3. Platz, alle Achtung! Beim Duschen sehe ich, das seltsamerweise die Schwellung auf dem Fußrücken weg ist. Auch recht!

Übrigens, ihr könnt euch nicht vorstellen, wie viel tote Mäuse auf Deutschlands Wegen rumliegen. Hab schon überlegt, ob das an uns liegt. Wir sehen doch noch nicht so jämmerlich aus, dass die bei unserem Anblick einen Herzkasper bekommen, oder ?

#### Bericht von Rainer Wachsmann zur 7. Etappe

Landschaft: Die Startetappe begann mit einem herrlichen Lauf über die Halbinsel Rügen. Auf den schwach befahrenen Straßen war uns die Sonne hold. Auf der Wittower Fähre gab es für die Läufer eine siebenminütige Laufpause. Der Schiffer zeigt uns die Insel Hiddensee (warum gibt es denn da eigentlich noch keinen Marathon?).

Am nächsten Morgen bekamen wir einen traumhaften Sonnenaufgang in Stralsund zu sehen. Bis auf zehn Läufer hatten übrigens alle schon um 6.00h Startzeit. Einen Tag später liefen wir durch das sehr schöne Waren an der Müritz. Viele schöne Seen konnten wir ausfindig machen. Eine schöne Urlaubsregion, die sehr schwach besiedelt ist. Einen weiteren Tag später sah ich zum ersten Mal den Elbe-Havel-Kanal. Auch die Elbe bekamen wir mit ihren Überflutungsgebieten in der Nähe von Tangermünde zu sehen. Am nächsten Tag ging es lange am Elberadweg entlang. Vorgestern liefen wir an einem riesigen Sonnenblumenfeld vorbei. Alle Blumen waren vertrocknet; es gab aber immer noch einen tollen Anblick ab. Heute liefen wir in Thüringen, dem "Grünen Herz Deutschlands" ein. Über wenig befahrenen Straßen, aber mit einer großen Waldpassage kamen wir heute in Sömmerda ein. Bei unserem Lauf sind zwei US-Amerikaner aus Colorado dabei. Beide sind völlig begeistert von den vielfältigen Anblicken. Aber auch wir deutschen Läufern sehen beeindruckende Landstriche unseres Heimatlandes, die wir so nicht kennen.

#### Kameradschaft:

Auf dieser Veranstaltung habe ich einige bekannte Gesichter wiedergesehen, und auch neue Bekanntschaften gemacht. Ein schöner Mix aus beidem. Es sind viele interessante Menschen unter der Gesamtzahl von 120 Leuten, die diesen DL ausmachen. Ingo Schulze sagte uns immer wieder "Wirsind der DL!"

Unsere beiden schnellsten Läufer, Rainer Koch und René Strosny, haben es sich häufig nicht nehmen lassen, die langsamen Läufer bei ihrem Zieleinlauf zu beglückwünschen. Viele Teilnehmer, die ausgeschieden sind, betreuen anschließend die Läufer. Außerordentlich, nicht wahr? An dieser Stelle will ich das Orga-Team loben. Auch die Streckenmarkierung von Joachim Bartelmann ist prima. Ohne unsere tollen Betreuer wären die Läufer ohnehin nichts.

#### Wettkampf:

Hier spreche ich nur für mich persönlich. Die ersten fünf Tage waren super hart. Wir hatten lange Etappenlänge, am dritten Tag einen Gegenwind, der mich mehrfach über die weiße Begrenzungslinie der Straße gedrückt hat. Sehr erschöpft erreichte ich Pritzwalk (Etappenlänge 93,4 km!). Kurz vorm Zieleinlauf schenke mir eine Passantin eine Blume. Mensch, das baut auf! Vorm Erreichen von Tangermünde, Zielleinlauf der vierten Etappe, mussten wir den Anstieg auf die lange Elbbrücke hinnehmen. Laufen? Für mich keine Chance mehr. Der fünfte Tag mit der langen Etappen nach Schönebeck war sehr heftig. Dieses mal für lange Zeit im Regen. So wie auch ich, müssen die meisten Läufer viele Gehpausen einlegen. Diese fünfte Etappe war superschwer für mich. Die sechste Etappe sollte eigentlich etwas kürzer werden, durch eine Anweisung der Polizei wg. eines Volksfestes in Eisleben wurde diese Etappe länger und deutlich schwerer. Mensch, was habe die hier viel Kopfsteinpflaster in den Dörfern. Teilweise ist dieses Pflaster extrem uneben und Sturzgefahr ist hoch. Auch heute in Thüringen war u n d Gehen sehr schwer. Steigungen versuche ich gar nicht mehr erst zu laufen. Nach sieben Tagen mit mehr als 530 km bin ich am Rand meiner körperlichen Leistungsfähigkeit und Willenskraft. Zumal natürlich jetzt eigentlich alle Läufer Blessuren haben (Blasen, Entzündungen usw.). Man hangelt sich von Tag zu Tag. Wie lange der Wettbewerb noch für mich dauern wird? Keine Ahnung, aber wenn Euch dieser Bericht gefallen hat, melde ich mich in drei bis vier Tagen wieder.

#### Bericht von Ingo Schulze zur 7. Etappe

Es gab im Läuferfeld wieder etwas Schwund. Ich denke aber, dass es sich in den nächsten Tagen regulieren wird. Es ist bei solchen Läufen eine alte Erfahrung. Der Körper muss sich an die extreme Dauerbelastung gewöhnen. Es ist nicht nur die Muskulatur, sondern auch der Magen- und Darmtrakt macht so seine Probleme. Die Läufer müssen spucken, haben Magenschmerzen und sie fühlen sich "bescheiden". Schnell ist man dabei zu sagen, dass etwas mir dem Essen nicht stimmte. Hier treffen mehrere Komponenten zusammen: Nach der langen Vorbereitung kommt der Stress vor dem Start; die Erleichterung, dass es endlich losgeht; Der Körper wird geradezu vergewaltigt und er meldet sich, dass ihm dieses alles nicht so sehr passt. Dem Körper muss signalisiert werden: "Schnauze, ich bin das Hirn und du tust dass, was ich dir sage!" Bei jedem Schritt wird der Körper ohnehin durchgeschüttelt und das bleibt nicht ohne Folgen. In der ersten Woche steigen sehr viele aus auch das ist eine Erfahrung.

Vor dem Abendessen versammelte ich meine Läufer und Betreuer und bedankte mich zunächst für das faire Miteinander und musste leider auch einen Tadel abgeben. Es wäre aber gelogen, wenn man behaupten würde, dass alles immer 100%ig ist. Bei so vielen Menschen kann nicht alles immer glatt gehen. Man muss dazu stehen. Man wird mir beipflichten, dass bisher alles sehr gut verlaufen ist. Natürlich kann man auch popeln und nach dem berühmten Haar in der Suppe suchen. In diesen Dingen habe ich meine Erfahrungen und ich bin auf drei Tonnen geeicht! Es gibt natürlich auch Unvorhergesehenes und das war die heutige Streckenverlängerung um 2,9 km. Für einige natürlich hart, aber Baustellen können auch über Nacht entstehen und da hilft dann alles nichts – Scheibenkleister! Rüdiger Mahlburg stellt "benny & co" noch einmal vor, denn es wird immer wieder gefragt, was "benny & co" mit dem "DL2005" zu tun hat. Seinen Vortrag gab er in Unterhose. Ich habe ihn nämlich von der Massagebank geholt!

Zum Abendessen gab es Spaghetti mit Bolognese, Spirelli und Gulasch und für die Vegetarier Gemüse-Kartoffel-Pfanne. Das Essen war sehr gut, aber die Menge stimmte heute auch wieder nicht so recht. Mir fehlten etwa 10 Portionen und die entsprechende Anzahl der Personen schaute mich aus hohlen Augen an. Meine Frau Inge eilte auf die andere Straßenseite und holte 4 vegetarische Gerichte und 10 mal Gyros mit Reis. Ich konnte aufatmen, nun waren alle bedient. Es ist von den Versorgern keine böse Absicht und sie machen schon größere Portionen, aber sie haben es hier mit Leuten zu tun, die 5.000 bis 8.000 Kalorien verbrauchen. Ich sage immer: "Die futtern, wie die Wehrpflichtigen!"

Das Frühstück war sehr reichhaltig. Es gab sogar Rühreier und Suppe. Nach so einem kräftigen Frühstück schickte ich die Läufer wieder auf die Strecke. Die Polizei hatte heute einen etwas ruhigeren Tag, denn es ging über viele Nebenstraßen und sieben Kilometer Wald. Ich hatte für das Waldstück eine Sondergenehmigung für drei Fahrzeuge und ich konnte die Fahrzeuge ohne schlechtes Gewissen durch den Wald fahren lassen. In der Nacht hatten wir leichten Frost und ich machte meine Heizung im Auto an. Das durfte ich den Läufer lieber nicht sagen!

Später kam die Sonne heraus und es versprach "Kaiserwetter" zu werden. Die Läufer worden etwa 7 Kilometer vor Sömmerda-Frohndorf von Läufergruppen abgeholt. Unter anderem auch von der Gruppe "Finneck-Werkstätten", die sich für Behinderte einsetzt.

Rainer Koch brachte meinen Zeitplan wieder einmal durcheinander, weil er für meine Vorbereitung zu schnell war. Mit einer kleinen Gruppe der "Finneck-Werkstätten" lief er zum siebenten Male als Sieger ins Ziel ein. Bürgermeister Wolfgang Flögel empfing noch viele Läufer, bevor er sich anderen Aufgaben widmen musste. Es war Wahltag und da muss ein Bürgermeister präsent sein. Frohndorf sorgte sogar für einen DJ. Gotti sorgte für die richtige musikalische Untermalung und unser Hartmut Wendschuh konnte sich etwas ausruhen.

Der Bürgermeister hat ein Bier ausgegeben und das ist Grund genug, meinen Bericht hier abzubrechen! Entschuldigung – Morgen mehr!!!!!













# **Deutschlandlauf 2005**

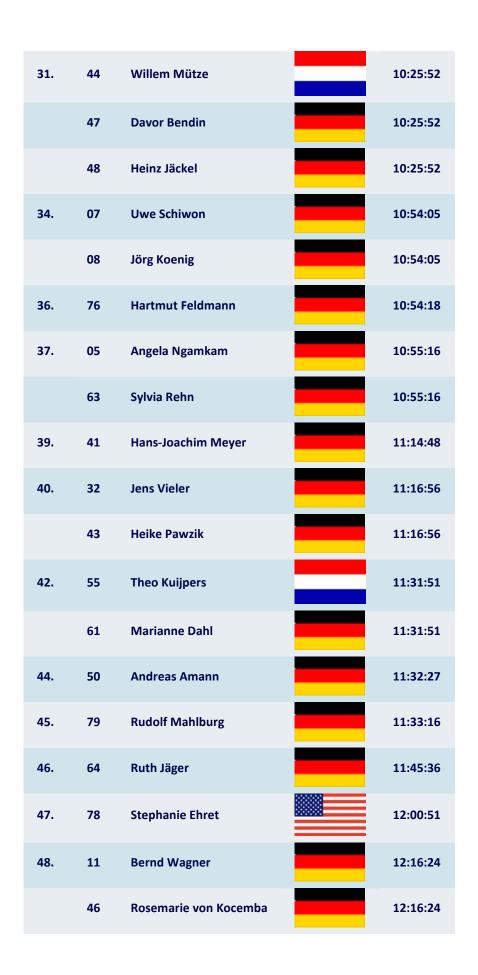
## 7. Etappe

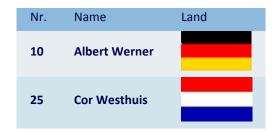
Eisleben nach Sömmerda / 18.09.2005 69.7 km / 539.9 km gesamt 51 Teilnehmer am Start / 49 Teilnehmer gewertet

# Tageswertung gemischt

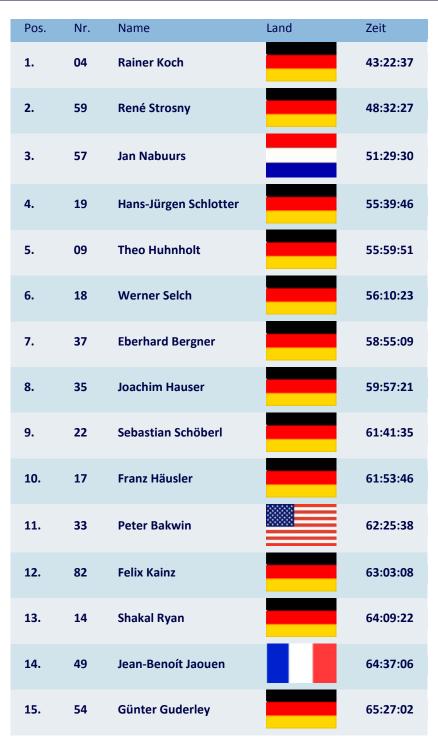
Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		6:07:23
2.	59	René Strosny		6:49:01
3.	19	Hans-Jürgen Schlotter		7:13:15
4.	09	Theo Huhnholt		7:27:22
5.	18	Werner Selch		7:37:26
6.	62	Ubel Dijk		8:01:08
7.	57	Jan Nabuurs		8:01:19
8.	37	Eberhard Bergner		8:04:09
9.	22	Sebastian Schöberl		8:11:35
10.	82	Felix Kainz		8:26:13

11.	06	Ullrich Zach		8:41:11
12.	39	Hermann Böhm		8:50:29
13.	33	Peter Bakwin		8:51:01
14.	17	Franz Häusler		9:09:17
15.	03	Ronald Nickel		9:15:49
16.	49	Jean-Benoít Jaouen		9:19:03
	77	Klaus Wanner		9:19:03
18.	13	Karlheinz Kobus		9:29:53
	15	Klaus Neumann		9:29:53
20.	74	Albrecht Mayer		9:42:28
21.	45	Schek kee Lo		9:46:24
22.	35	Joachim Hauser		9:47:04
23.	14	Shakal Ryan		10:03:00
	30	Reinhardt Schulz		10:03:00
	52	Mike Friedl	C*	10:03:00
26.	54	Günter Guderley		10:14:04
27.	42	Walter Zimmermann		10:17:44
28.	36	Jürgen Zuth		10:18:33
29.	02	Günter Böhnke		10:20:35
	28	Rainer Wachsmann		10:20:35

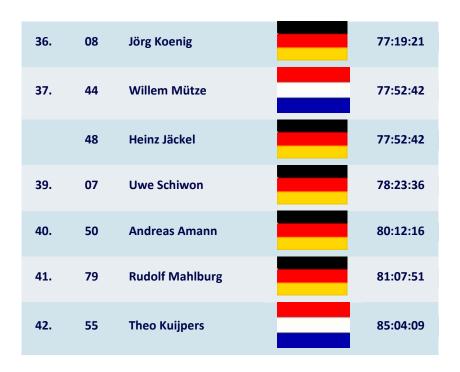




### **Gesamtwertung Männer**



16.	39	Hermann Böhm		65:33:15
17.	02	Günter Böhnke		65:35:34
18.	77	Klaus Wanner		65:37:54
19.	74	Albrecht Mayer		66:18:20
20.	06	Ullrich Zach		67:47:03
21.	13	Karlheinz Kobus		68:07:22
22.	03	Ronald Nickel		68:16:59
23.	15	Klaus Neumann		68:40:47
24.	52	Mike Friedl	C*	70:05:37
25.	62	Ubel Dijk		70:11:04
26.	11	Bernd Wagner		71:23:46
27.	42	Walter Zimmermann		72:04:04
28.	36	Jürgen Zuth		72:40:20
29.	45	Schek kee Lo		73:03:59
30.	76	Hartmut Feldmann		73:17:56
31.	32	Jens Vieler		73:32:53
32.	30	Reinhardt Schulz		74:02:15
33.	28	Rainer Wachsmann		74:03:07
34.	47	Davor Bendin		75:23:17
35.	41	Hans-Joachim Meyer		75:37:29



### **Gesamtwertung Frauen**

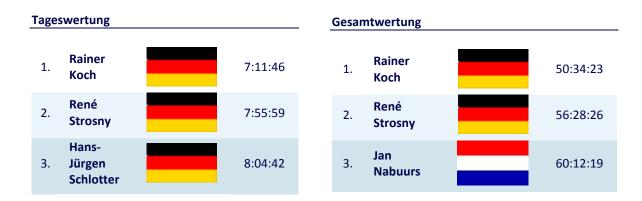
Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	78	Stephanie Ehret		72:13:44
2.	05	Angela Ngamkam		72:43:33
3.	63	Sylvia Rehn		75:03:02
4.	43	Heike Pawzik		81:25:22
5.	61	Marianne Dahl		81:40:17
6.	64	Ruth Jäger		84:31:47
7.	46	Rosemarie von Kocemba		86:49:10





### Bericht von Albrecht Mayer zur 8. Etappe

Sömmerda nach Ilmenau / 19.09.2005 83.2 km / 623.1 km gesamt 49 Teilnehmer am Start / 43 Teilnehmer gewertet



Bergfest – 20 km vor dem heutigen Etappenziel war mit 600 km die Hälfte des Deutschlandlaufes 2005 geschafft. 43 Teilnehmer/innen von 67 sind noch im Rennen.

Heute war für mich Wandertag! Mehr ging einfach nicht. Die Hoffnung, dass sich der Schmerz an der Achillessehne herauslaufen lässt, wurde zunichte gemacht. Durch den Versuch, beim Auftreten unbewusst eine Schonhaltung einzunehmen, kam es zu Verspannungen im Rücken. Das begann bereits gestern auf den letzten 10 Kilometern. Und heute wurde die Rückenschmerzen so schlimm, dass es mir fast die Luft abgestellt hat.

Hinzu kamen noch muskuläre Probleme, zurückzuführen auf die immense Belastung für den gesamten Bewegungsapparat. Also Gehen ab der Hälfte der Distanz. Danach nur noch sporadische Versuche zu joggen. War mir dann aber zu gefährlich, die Muskeln waren zu sehr strapaziert. Aber eine wunderschöne Gegend ist er schon, der Thüringer Wald. Alles sauber hergerichtet. Außerdem gibt's hier wohl auch noch etwas Nebenerwerbs-Landwirtschaft. Man sieht wie bei uns, die uralten Deutz- und McCormick-Schlepper.

Joachim Hauser musste leider heute aufhören. Die Schmerzen aus seiner Knochenhautentzündung am Schienbein, "shint splint" genannt, waren wohl einfach zu groß. Und bevor bleibende Schäden entstehen, muss man vernünftigerweise wirklich aufhören. Und Joachim ist ein äußerst erfahrener Läufer, der sich weiß Gott quälen kann.

Hans-Jürgen Schlotter vom LT Sulz war schon wieder Dritter der Etappe, sagenhaft. Da darf man gespannt sein. Aber auch er sagt, erst mal ankommen. Das gilt natürlich umso mehr für mich, alles andere ist unwichtig. Morgen und auch die noch mal die Sache auf jeden Fall sehr vorsichtig angehen, dann habe ich vielleicht eine Chance. Gutes Omen kurz vor dem Zieleinlauf: Uns begegnet ein Fahrzeug mit Lörracher Kennzeichen!

#### Bericht von Ingo Schulze zur 8. Etappe

Die Halle war nicht so großzügig gebaut wie die Tage zuvor, was zur Folge hatte, dass es recht eng war. Dadurch, dass Wahlsonntag war, konnten wir eine Nebenraum auch nicht nutzen. Als die Wahl beendet war, hatte jeder sein Quartier und keiner hatte mehr Lust umzuziehen. Dadurch hatten einige wenige das Vergnügen den Raum großzügig zu belegen. Wir wurden in Frohndorf sehr nett aufgenommen und der Bürgermeister versprach uns jede weitere Unterstützung. Frohndorf ist ein kleiner Ort, etwa drei km von Sömmerda entfernt und wir freuen uns schon auf 2006, wenn wir wieder in Frohndorf sind.

Mit welchen Gedanken befasst sich Läufer den lieben langen Tag? Richtig! Mit dem Futter! Wenn ich morgens das Feld von hinten mit dem Fahrzeug aufrolle, dann halte ich oft an oder lasse gern einen Spruch ab. Schek kee fragt immer nach dem Spruch des Tages. Sebastian Schöberl fragt, ob es im Etappenziel Freibier gibt? Werner Selch sagt immer: "Schleich di!" Manchmal habe ich das Glück und komme ihm zuvor und kann den Spruch auch anbringen. Wir haben uns mit diesem Spruch schon immer beim "Transeuropalauf" begrüßt und wann immer wir uns treffen, begrüßen wir uns mit "schleich dil" Theo Huhnhold fragt immer: "Wann gibt es Essen?" Ich sage dann in der Regel: "Ihr sollt hier nicht fett werden, sondern überleben!" Ach ja, "Fett werden" zum Abendessen gab es: Semmelknödel, Spaghetti, Reis und Gulasch. Für die Vegetarier gab es eine Gemüsepfanne. Gestern fehlten mir einige Portionen, aber heute konnten alle bis zum Stillstand der Augen futtern. Diese Menge konnte allerdings nicht ganz verputzt werden! Das Frühstück war ebenso üppig, wie das Abendessen. Natürlich bin ich ein Schelm: Ist das Essen gut und reichhaltig, dann stolziere ich durch die Halle und frage nach dem Befinden und schmeiße mich in die Brust, wenn mir jeder sagte: "Mensch Ingo, Spitze!" Ist das Essen mal nicht so reichhaltig, denn gut ist es ja immer, dann mache ich mich schweißüberströmt aus dem Staub! Ich denke mal, dass diese Reaktion auch normal ist. Man will den Leuten alles recht machen und dann passieren immer so kleine Pannen. Was macht es denn, wenn die Versorger zwei Hände voll mehr Nudeln ins Wasser schmeißen und die Soße ein wenig aufpeppen? Wichtig ist doch für mich, dass ich die Mannschaft satt bekomme! Man möge mir glauben, aber das schlimmste für mich ist, wenn jemand nicht genug zu essen bekommt. Wenn die Strecke mal wegen einer Baustelle länger ist, dann wurmt mich das zwar auch, aber beim Essen hört der Spaß auf!

Freude kam bei mir auf, als meine Enkelinnen Jessica (4) und Sandra (3) vor mir standen. Meine Schwiegertochter Elke kam auf die Strecke, um ihren Reinhard, meinen Sohn und Gepäckwagenfahrer ein wenig zu begleiten. Am Morgen war es saukalt, aber später kam die Sonne heraus und wir strahlend blauer Himmel. Der Wind war allerdings recht kalt und ich zog doch eine Jacke an.

Der zweite Start wurde von Jürgen Müller von RTL1 gefilmt, der später auch auf der Strecke war und Joachim Barthelmann bei seiner Arbeit filmte. Die Strecke war heute insgesamt sehr schön, doch sehr wellig. Man merkte, dass wir in Thüringen waren. Im Ziel war einige Vertreter der Presse und auch der Bürgermeister von Ilmenau und Manebach statteten uns einen Besuch ab. Insgesamt wurden wir nett empfangen. Es wurde auch ein Lagerfeuer von der örtlichen Feuerwehr vorbereitetet. Bin mal gespannt, wie der Abend mit Lagerfeuer wird. Darüber aber morgen!













# **Deutschlandlauf 2005**

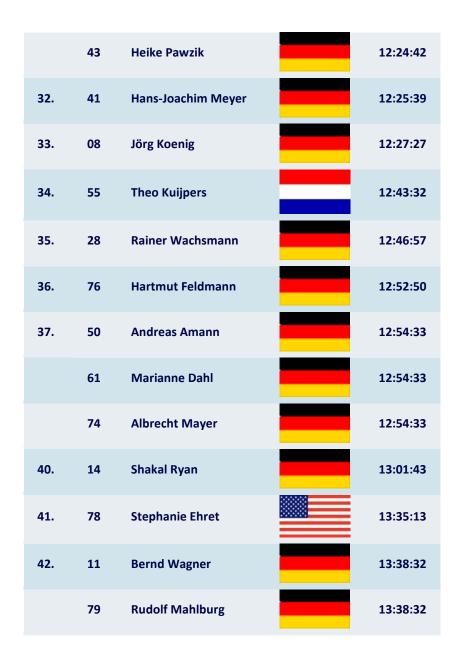
## 8. Etappe

Sömmerda nach Ilmenau / 19.09.2005 83.2 km / 623.1 km gesamt 49 Teilnehmer am Start / 43 Teilnehmer gewertet

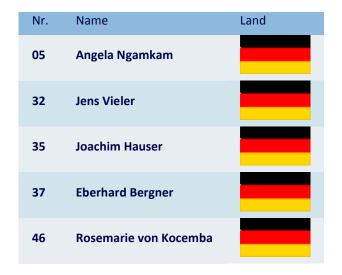
# Tageswertung gemischt

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		7:11:46
2.	59	René Strosny		7:55:59
3.	19	Hans-Jürgen Schlotter		8:04:42
4.	57	Jan Nabuurs		8:42:49
5.	09	Theo Huhnholt		8:53:56
6.	18	Werner Selch		9:12:47
7.	33	Peter Bakwin		9:27:51
8.	22	Sebastian Schöberl		9:39:10
9.	06	Ullrich Zach		9:39:21
10.	17	Franz Häusler		9:45:13

11.	82	Felix Kainz		10:11:59
12.	03	Ronald Nickel 1		10:15:00
13.	77	Klaus Wanner		10:21:27
14.	02	Günter Böhnke		10:22:29
15.	49	Jean-Benoít Jaouen		10:24:44
16.	62	Ubel Dijk		10:35:14
17.	13	Karlheinz Kobus		10:45:30
	15	Klaus Neumann		10:45:30
19.	39	Hermann Böhm		10:46:51
20.	52	Mike Friedl	C*	11:15:45
21.	54	Günter Guderley		11:39:52
22.	47	Davor Bendin		11:40:40
23.	07	Uwe Schiwon		11:54:01
24.	45	Schek kee Lo		11:54:32
25.	42	Walter Zimmermann		11:59:04
26.	44	Willem Mütze		11:59:05
	48	Heinz Jäckel		11:59:05
28.	63	Sylvia Rehn		11:59:49
29.	36	Jürgen Zuth		12:18:19
30.	30	Reinhardt Schulz		12:24:42



### Ausgeschieden



## Gesamtwertung Männer

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		50:34:23
2.	59	René Strosny		56:28:26
3.	57	Jan Nabuurs		60:12:19
4.	19	Hans-Jürgen Schlotter		63:44:28
5.	09	Theo Huhnholt		64:53:47
6.	18	Werner Selch		65:23:10
7.	22	Sebastian Schöberl		71:20:45
8.	17	Franz Häusler		71:38:59
9.	33	Peter Bakwin		71:53:29
10.	82	Felix Kainz		73:15:07
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		75:01:50
12.	02	Günter Böhnke		75:58:03
13.	77	Klaus Wanner		75:59:21
14.	39	Hermann Böhm		76:20:06
15.	54	Günter Guderley		77:06:54
16.	14	Shakal Ryan		77:11:05
17.	06	Ullrich Zach		77:26:24



38.	79	Rudolf Mahlburg	94:46:23
39.	55	Theo Kuijpers	97:47:41

## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	78	Stephanie Ehret		85:48:57
2.	63	Sylvia Rehn		87:02:51
3.	43	Heike Pawzik		93:50:04
4.	61	Marianne Dahl		94:34:50

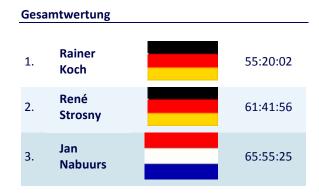




#### Bericht von Albrecht Mayer zur 9. Etappe

Ilmenau nach Trappstadt / 20.09.2005 57.6 km / 680.7 km gesamt 43 Teilnehmer am Start / 41 Teilnehmer gewertet

Tageswertung				
1.	Rainer Koch		4:45:39	
2.	René Strosny		5:13:30	
3.	Hans- Jürgen Schlotter		5:37:16	



So Leute, jetzt ist es passiert. Es geht nicht mehr. Beim dritten Verpflegungspunkt bei 30 km musste ich raus. Die Achillessehnenprobleme der vergangenen Tage wurden immer schlimmer. Es fing heute früh bei nur einem Grad plus ganz ordentlich an. Allerdings ging`s nur hinauf in den Thüringer Wald zum Rennsteig einigermaßen gut. Die Bergabpassage Richtung Südwesten war eine einzige Katastrophe. Nach rund 10 km bergab war dann die Entscheidung klar. Die Schmerzen strahlen nun auf das ganze Bein aus. Außerdem sind auch die Verspannungen im Rücken noch schlimmer geworden. Da ich die Achillessehnenprobleme schon mal hatte, weiß ich, dass das nicht mehr rauszulaufen ist. Und die nächsten beiden Tage stehen noch mal Etappen über 80 km an. Da wäre das Zeitlimit auch nicht zu schaffen.

650 km in 9 Etappen habe ich geschafft. Leider nicht die Etappe durch Herrenberg und natürlich das Ziel in Lörrach. Aber ich hab es probiert, mein Bestes gegeben. Natürlich fehlte mir etwas die Erfahrung in Etappenläufen. Vielleicht wäre ich dann die ersten beiden Etappen etwas ruhiger angelaufen. Landschaftlich gab es in diesen 9 Tagen viel zu sehen. Die letzte Etappe war landschaftlich gesehen die schönste. Der Blick über den Thüringer Wald war sagenhaft und das Wetter traumhaft. Das hab ich trotz der Probleme noch Andreas aus Freiburg hatte gleich heimatliche Gefühle bei diesem Anblick. Wollen wir hoffen, dass er und die anderen den Schwarzwald und das Ziel in Lörrach alle erreichen!

Zwei Dinge noch: Die Spendenaktion wird jetzt wohl etwas weniger einbringen, da ich statt 1.200 km nur 650 km geschafft habe. Ich würde mich aber trotzdem freuen, wenn noch einige Spender hinzukommen und für die Kinderkrebs-Nachsorgeklinik Tannheim etwas geben. Spendenbescheinigungen unter acmayer@web.de. werden ausgestellt. Anmeldung Zum zweiten wäre es schön, wenn die Deutschland-Läufer in Herrenberg trotzdem kräftig angefeuert würden. Die ersten werden am Sonntag, 25.9. um etwa neun Uhr von Nufringen kommend auf der B 14 durch die Stadt laufen und nach Herrenberg von der B 14 Richtung Haslach abbiegen. Start ist an diesem Tag in Malmsheim um 6.00 Uhr, die 10 schnellsten Läufer werden um 7.00 Uhr starten. Das Etappenziel liegt in Horb, dem Wohnort des Veranstalters Ingo Schulze. Ich bedanke mich bei allen Freunden des Laufsports, die mit mir mitgefiebert und vielleicht auch etwas mitgelitten haben. Ich hoffe, ich habe Euch nicht zu sehr enttäuscht durch mein vorzeitiges Ausscheiden. Aber die Gesundheit geht vor!

### Bericht von Ingo Schulze zur 9. Etappe

Die Freiwillige Feuerwehr macht gegen 19:00 Uhr ein großes Lagerfeuer, was besonders meinen Enkelinnen große Freude bereitete. Sie werden ihren Opa am 20.09. wieder verlassen und ihren Papa Reinhard mitnehmen, der dringend nach Heilbronn muss. Er wird aber gegen Abend wieder bei uns eintreffen und sein Geschäft als Gepäckwagenfahrer fortsetzen. Zu einem zünftigen Lagerfeuer gehört eine schöne kalte Flasche Bier. Hartmut Wendschuh hatte auf seinem "Jokermobil" noch einen Vorrat, als wenn dieses Schlitzohr es gewusst hatte. Hatte er? Es stiegen heute wieder einige aus, aber ich glaube, dass es die nächsten Tage nur noch Vereinzelte sein werden. Ich höre immer wieder, dass der "DL2005" das Härteste ist, was die Läufer je erfahren haben. Zum Abendessen gab es: Gemischten Salat, Schnitzel, Buttererbsen, Salzkartoffel, Banane und Schokoriegel. Die Vegetarier wurden mit einer Gemüseplatte und Reis bedient.

Ich möchte heute mal etwas loswerden: Ich sagte meinen Teilnehmern im Vorfeld, dass der Lauf sehr hart sein wird. Es wird einem das Äußerste abverlangt, nämlich: Entbehrungen, Frust, Müdigkeit, Wut, Enttäuschungen usw. Das führt natürlich zu Spannungen. Ich freue mich, dass diese noch nicht aufgekommen sind. Warum eigentlich? Die Antwort ist doch ganz einfach! Ich habe fabelhafte Leute um mich! Kein Teilnehmer macht mir wirklich Kopfschmerzen. Die Betreuer sind eine eingespielte Mannschaft und ärgern Ingo nicht. Sicher, ist mal etwas nicht so ganz OK, aber man kann auch popeln und den Popel findet man immer. Solange s sich aber um zu schwachen oder zu starken Kaffee handelt, oder dass statt Butter, Margarine angeboten wird usw., mein Gott, wenn Ingo damit nicht leben kann!

Es ist als Veranstalter ein gutes Gefühl, wenn man während des Unternehmens kaum gebraucht wird. Die Einkäufer kennen ihre Arbeit, der Zeitnehmer weiß ohnehin was zu tun ist, denn er hat das Programm ja auch selbst geschrieben, der Streckenmarkierer hat einen Orientierungssinn, dass er ohne Kompass auskommt und die Streckenbetreuer haben stets gute Laune – was will man mehr?

Letzte Nacht war es mal wieder sehr kalt, denn ich musste in der Frühe Eis kratzen. Ein Eiskratzer im September? Die Sonne lächelte später und wir hatten "Kaiserwetter." Das Gelände war sehr bergig und anspruchsvoll. Die Läufer wurden aber durch die schöne Landschaft entschädigt.

Die Strecke konnte heute um etwas vier Kilometer verkürzt werden. Gestern: Na ja, da war sie halt etwas länger. Gegen einige Dinge ist man aber machtlos – Scheibenkleister! Die Halle ist in Trappstadt etwa so groß wie gestern in Manebach, aber es gibt einen Speiseraum und dieser ist auch noch bewirtschaftet. Die Schüler haben in Trappstadt ein großes Plakat mit der Aufschrift "Herzlich Willkommen" gefertigt. Dieses hängt im Eingang der Halle. Herr Bauer, der 1. Vorsitzende des hiesigen Vereins hat einen Würstchenstand organisiert. Noch ein Bier dazu, dann stimmt's!

Es werden heute noch einige Physiotherapeuten der "Medau Schule" bei uns sein. Es wird noch ein Programm geboten. Eine Kapelle ist noch angesagt und es verspricht noch heiß herzugehen. Ich bin gespannt und möchte Morgen darüber berichten – schau' n wir mal!







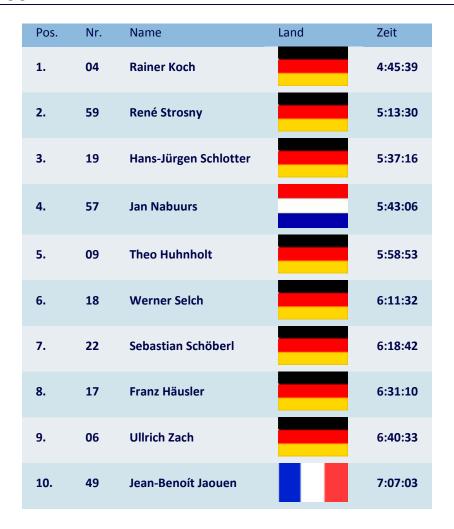


# **Deutschlandlauf 2005**

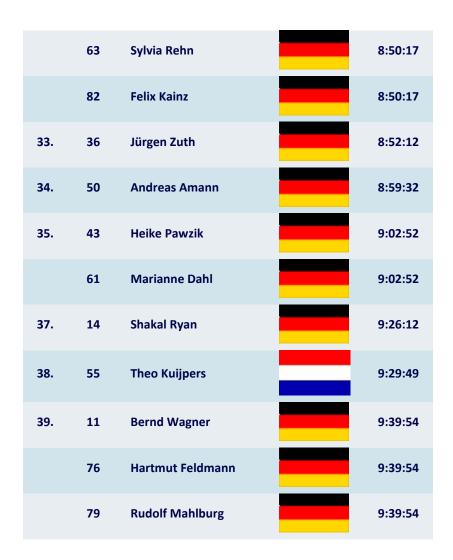
## 9. Etappe

Ilmenau nach Trappstadt / 20.09.2005 57.6 km / 680.7 km gesamt 43 Teilnehmer am Start / 41 Teilnehmer gewertet

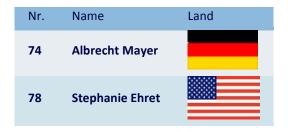
# Tageswertung gemischt



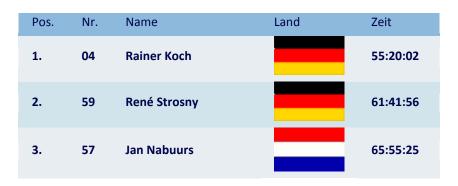
11.	54	Günter Guderley		7:30:42
12.	02	Günter Böhnke		7:31:10
	77	Klaus Wanner		7:31:10
14.	13	Karlheinz Kobus		7:33:48
	15	Klaus Neumann		7:33:48
	62	Ubel Dijk		7:33:48
17.	39	Hermann Böhm		7:52:08
18.	41	Hans-Joachim Meyer		8:16:16
19.	42	Walter Zimmermann		8:20:57
20.	07	Uwe Schiwon		8:22:58
21.	08	Jörg Koenig		8:26:03
	44	Willem Mütze		8:26:03
	48	Heinz Jäckel		8:26:03
24.	28	Rainer Wachsmann		8:28:34
25.	03	Ronald Nickel		8:35:06
	47	Davor Bendin		8:35:06
	52	Mike Friedl	C*	8:35:06
28.	33	Peter Bakwin		8:45:23
29.	30	Reinhardt Schulz		8:50:17
	45	Schek kee Lo		8:50:17



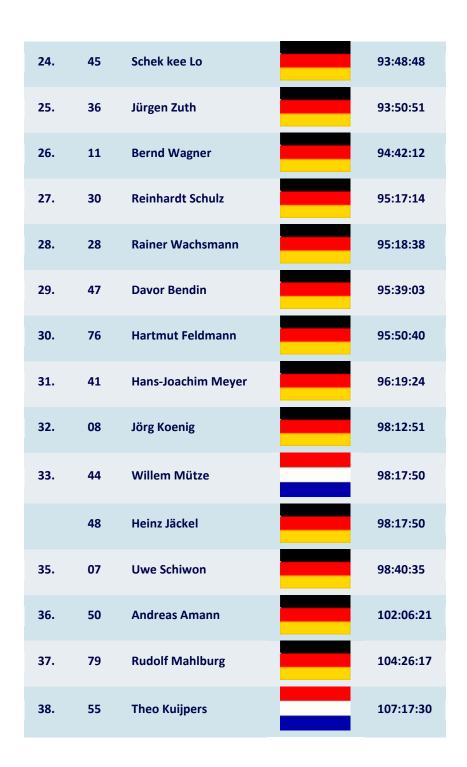
### Ausgeschieden



## **Gesamtwertung Männer**



4.	19	Hans-Jürgen Schlotter		69:21:44
5.	09	Theo Huhnholt		70:52:40
6.	18	Werner Selch		71:34:42
7.	22	Sebastian Schöberl		77:39:27
8.	17	Franz Häusler		78:10:09
9.	33	Peter Bakwin		80:38:52
10.	82	Felix Kainz		82:05:24
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		82:08:53
12.	02	Günter Böhnke		83:29:13
13.	77	Klaus Wanner		83:30:31
14.	06	Ullrich Zach		84:06:57
15.	39	Hermann Böhm		84:12:14
16.	54	Günter Guderley		84:37:36
17.	13	Karlheinz Kobus		86:26:40
18.	14	Shakal Ryan		86:37:17
19.	15	Klaus Neumann		87:00:05
20.	03	Ronald Nickel		87:07:05
21.	62	Ubel Dijk		88:20:06
22.	52	Mike Friedl	C*	89:56:28
23.	42	Walter Zimmermann		92:24:05



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		95:53:08
2.	43	Heike Pawzik		102:52:56
3.	61	Marianne Dahl		103:37:42





#### Bericht von Ingo Schulze zur 10. Etappe

Trappstadt nach Prosselsheim / 21.09.2005 81.5 km / 762.2 km gesamt 41 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		Gesan	ntwertung	
1.	Rainer Koch	6:41:00	1.	Rainer Koch	62:01:02
2.	René Strosny	7:59:39	2.	René Strosny	69:41:35
3.	Hans- Jürgen Schlotter	8:09:35	3.	Hans- Jürgen Schlotter	77:31:19

Trappstadt hat den Läufern sehr gut gefallen. Der kleine Ort war sehr zuvorkommend. Bürgermeister Kurt Mauer war einige Male vor Ort und erkundigte sich nach unserem Wohlergehen. Er war durch einen Motorradsturz leicht lädiert und ich drückte ihm unglücklicher Weise seine Hand zu kräftig, was er mit einem schmerzhaften Lächeln quittierte. Herr Bauer vom Vorstand des Sportvereins sorgte für Kaffee, Kuchen, Würstchen, belegte Brötchen und Bier, was die Teilnehmer des "DL2005" für einen geringen Preis kaufen konnten. Die Ware ging weg, wie warme Semmel.

Durch die kurze Etappe, sie konnte übrigens um satte 4,4 km verkürzt werden, waren die Läufer allesamt sehr zeitig im Ziel und konnten den Tag bei Sonnenschein genießen. Dieser "Erholungstag" war auch sehr wichtig zu sein, denn die Stimmung war außergewöhnlich gut. Es wurde immer wieder gefrotzelt und wenn es nur um meine Halblatze ging. Die Leute verstehen halt nicht, dass ein schönes Gesicht viel Platz braucht. Beim Fotografieren muss ich oft stillhalten, weil einige angeblich Fotos über Naturkatastrophen sammeln. Was soll das Gerede?

Am späten Nachmittag rief ich den Fährmann in Prosselsheim an und wollte ihn darauf vorbereiten, dass sein Kahn wohl sehr voll werden wird. Was ich jetzt vernahm, riss mich vom Hocker. Die Kiste fuhr nicht!!! Das Wort "P" steht für Panik und das war groß und deutlich auf meinem Gesicht zu erkennen! Joachim Barthelmann holte seine Karten und Rainer Koch, der aus dieser Region kommt, studierten die Karten, um eine Alternativstrecke ausfindig zu machen. Ergebnis? Etwa 5 km - es könnte auch etwas mehr sein! "P" "P" "P"

Bürgermeister Mauer besuchte uns vor dem Abendessen, um noch einige Worte zu sagen. Da er noch von einer Reporterin aufgehalten wurde, nutzte ich die Zeit, um noch einiges loszuwerden. Es war das Übliche: Räumt bitte eure Matten W-E-C-H, lasst das Pflaster und sonstiges nicht liegen.

Dann musste ich mit der Sprache herausrücken. Aber erst die gute Nachricht: Heute war die Strecke 4,4 km kürzer – Beifall. Morgen, äh, hm, na ja, die Sache ist die: Was soll' s. Ihr müsst morgen etwa 5 km mehr wetzen - kein Beifall. Sie haben es dennoch mit Fassung getragen. Während wir uns genüsslich das Abendessen schmecken ließen, spielte für uns eine Kapelle. Einige nutzten die Gelegenheit und legten eine Polka aufs Parkett. Ich bestellte mir ein großes Bier und bekam eine MASS oder heißt es MOASS? Nun wurde der Veranstalter auch noch saufender Weise fotografiert. Hoffentlich ist mein Ruf jetzt nicht dahin!

Am nächsten Morgen, wie immer das gleiche: Weckkonzert, gähnen, pupsen, zur Frühstückstafel schleichen, Gepäck zusammenräumen, Gepäck vor das Fahrzeug stellen und auf das Startzeichen warten. Heute gab es leider nur Pulverkaffee. Jemand hatte die Zeituhr nicht richtig gestellt und der Schuldige wird noch gesucht!!!

Ich wollte heute schon sehr zeitig im Ziel sein und hielt mich nicht sehr lange an den Verpflegungsstellen auf. In Gaibach stellte ich meinen Kilometerzähler auf NULL und fuhr in Richtung Volkach, dann rechts über die Mainbrücke und nur noch geradeaus und erreichte dann Prosselsheim. Zu meiner Freude stellte ich fest, dass dieses genau 1,9 km mehr ausmachte. Die Strecke konnte jetzt mit, statt 80,8 nun mit 82,7 km festgehalten werden. Joachim war über diese Nachricht erst einmal erfreut, denn er wollte noch eine Strecke durch die Weinberge erkunden und hatte hier noch einmal 1,2 km herausgeholt. Also bitte, auch wenn die Strecke lang ist, aber die 700 Meter werden weggesteckt!

Die Turnhalle ist heute arg klein, aber auch hier konnte Abhilfe geschaffen werden. Im Geräteraum wurde extra ein Holzboden ausgelegt und bot weiteren Schlafraum. Weiterer Schlafraum wurde in Nebenräumen usw. geschaffen. Natürlich schläft man im Hamburger Hotel "Atlantik" gemütlicher, aber wollen wir das? Ein "DL2005" kommt ohne Luxus aus? Aber auch hier gab man sich Mühe und man kündigte mir bereits eine Kapelle an, die am Abend spielen sollte. Der Nachmittag wurde uns noch mit Kuchen versüßt, welcher von der Familie Koch gespendet. Damit aber nicht genug, die Familie von Rainer brachte noch Bananen, Äpfel und eine ganze Kiste Süßigkeiten und Knabbereien. Wenn es uns da nicht gut gehen sollte?

Allerhand Besuch kam heute zum "DL2005": Martina Hausmann wollte sich mal einen Überblick verschaffen und kündigte schon einmal eine Teilnahme für den "DL2006" an. Ich versprach Martina, dass ich die Alpen platt klopfen lasse. Wir haben somit freie Sicht auf das Mittelmeer. Der Veranstalter vom Erkrather Sechstagelauf, Siegfried Bullig, ließ es sich ebenfalls nicht nehmen, sich vor Ort vom Geschehen zu überzeugen und vielen bekannten Läufern die Hand zu drücken. Hans-Jürgen Schlotter bekam Besuch von seiner Verwandtschaft und Kollegen von der Freiwilligen Feuerwehr Horb-Bittelbronn.

Über die Resonanz in der Presse kann man zufrieden sein. Eben rief SWF3 an und vereinbarte für morgen ein Treffen am vierten Verpflegungsstand, bei Kilometer 40,0 in Wolkshausen. Das Wetter war heute sehr schön, so dass sich Läufer und Betreuer auf dem Rasen des "TSV Prosselsheim" sonnen konnten. Man kann feststellen: Beim "DL2005" kann man nicht nur laufen, sondern man kann entspannen, sonnenbaden, viele nette Leute kennen lernen und ein wenig Urlaubsatmosphäre schnuppern!













# **Deutschlandlauf 2005**

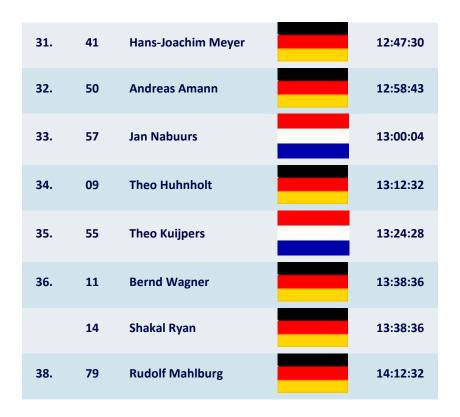
# 10. Etappe

# Trappstadt nach Prosselsheim / 21.09.2005 81.5 km / 762.2 km gesamt 41 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

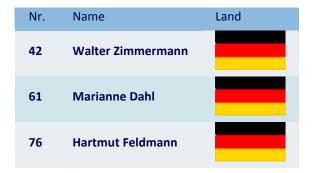
# Tageswertung gemischt

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		6:41:00
2.	59	René Strosny		7:59:39
3.	19	Hans-Jürgen Schlotter		8:09:35
4.	18	Werner Selch		9:29:15
5.	17	Franz Häusler		9:33:52
	22	Sebastian Schöberl		9:33:52
7.	02	Günter Böhnke		9:54:19
8.	06	Ullrich Zach		10:05:54
9.	33	Peter Bakwin		10:17:54
10.	77	Klaus Wanner		10:33:52

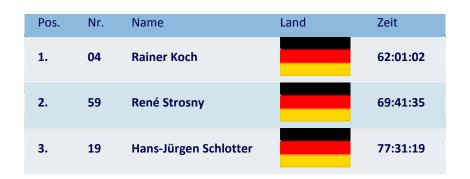




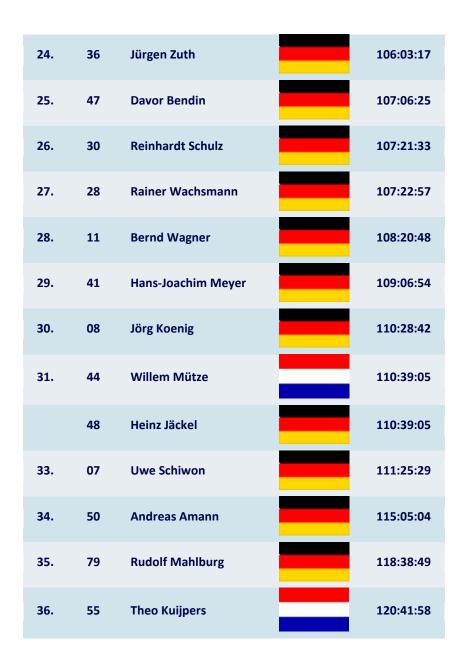
## Ausgeschieden



# **Gesamtwertung Männer**



4.	57	Jan Nabuurs		78:55:29
5.	18	Werner Selch		81:03:57
6.	09	Theo Huhnholt		84:05:12
7.	22	Sebastian Schöberl		87:13:19
8.	17	Franz Häusler		87:44:01
9.	33	Peter Bakwin		90:56:46
10.	49	Jean-Benoít Jaouen		92:43:11
11.	82	Felix Kainz		92:55:20
12.	02	Günter Böhnke		93:23:32
13.	77	Klaus Wanner		94:04:23
14.	06	Ullrich Zach		94:12:51
15.	39	Hermann Böhm		95:02:17
16.	54	Günter Guderley		96:12:47
17.	13	Karlheinz Kobus		97:16:59
18.	15	Klaus Neumann		98:31:52
19.	03	Ronald Nickel		98:58:49
20.	62	Ubel Dijk		99:34:39
21.	14	Shakal Ryan		100:15:53
22.	52	Mike Friedl	C*	101:45:11
23.	45	Schek kee Lo		105:43:01



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		107:47:21
2.	43	Heike Pawzik		114:57:08





#### Bericht von Ingo Schulze zur 11. Etappe

Prosselsheim nach Assamstadt / 22.09.2005 83.2 km / 845.4 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		9	Gesan	ntwertung	
1.	Rainer Koch	9:33:58		1.	Rainer Koch	71:35:00
2.	Hans- Jürgen Schlotter	9:33:58		2.	René Strosny	79:15:33
3.	René Strosny	9:33:58		3.	Hans- Jürgen Schlotter	87:05:17

Wie gesagt war die Turnhalle nicht sehr groß. Es wäre gut gewesen, wenn ich die Gruppe geteilt hätte. Nach dem Einschlafen hätte ich sie dann aufrecht an die Wand gestellt und dann hätte die zweite Gruppe gut Platz gehabt. Die Masse trug es aber mit Humor. Waren es zwei oder drei, die hiermit ernsthafte Probleme hatten? Man war sehr bemüht und mehr Platz war nun einmal nicht vorhanden. Ich werde im nächsten Jahr für Abhilfe sorgen, in dem ich ein Zelt aufstellen lasse. Es wird dann vielleicht ein wenig "schattig." Aber, schau' n wir mal!

Die angekündigte Kappe spielte über eine halbe Stunde und ich fand es irgendwie Schade, dass sich nur wenige für die Vorführung interessierten. Man war aber müde und hörte sich die Musik drinnen an. Die Kapellmeisterin hatte jedenfalls Verständnis dafür und ich musste der Kappe näheres über den "DL2005" berichten. Zum Abendessen gab es: Spaghetti mit Fleischsoße und für die Vegetarier wurde eine fleischlose zubereitet. Hinzu kam ein Salatbüfett, was so umfangreich war, dass einem die Augen tränten – Klasse! Durch die Enge in der Halle musste man in der Nacht, wenn man zur Toilette wollte, schon aufpassen, dass man niemanden in die Rippen trat. Es war aber eine unfallfreie Nacht! Hierfür gibt es aber auch keine Punkte in Flensburg! Wäre also nicht so schlimm gewesen! Das Frühstück wurde wieder von uns selbst zubereitet. Frisch gestärkt schleppte sich die erste Gruppe in die Dunkelheit hinaus und startete fröstelnd in Richtung Assamstadt. Es war die letzte große Etappe. Diese muss noch durchgestanden werden!

Gleich morgens rief ich beim SWR3 an und schlug vor, dass die Fernseh- und Rundfunkaufnahmen am 5. Versorgungspunkt gemacht werden. Ich freute mich mit den Läufern, dass sie heute mal wieder in den Mittelpunkt gerückt werden konnten. Es ist für uns ohnehin wichtig, dass der Ultralangstreckenlauf in der Öffentlichkeit mehr Beachtung findet. Ultralangstreckenläufer sind "Spinner?" Meinetwegen, aber es sind "Spinner" mit Herz und die es schaffen Brücken zu schlagen. Beim "DL2005" waren NEUN Nationen am Start und es entstand schon nach kurzer Zeit eine herzliche Atmosphäre unter Läufern und Betreuern.

Günter Guderley bekam heute Besuch von zwei Läufern, die ihn ein Stück begleiteten. Im Ziel war dann eine größere Mannschaft von der "HypoVereinsbank", die ihn mit dem Spruchband: "Günny, halte durch," erwartete. Wie jeden Tag, richtete auch "Benny & co" ihren Stand im Zielbereich ein. "Benny & co" sammelt Geld für die Forschung, um Kindern mit der Krankheit Duchenne zu helfen. Der "DL2005" dient "Benny & co" als Forum, um entsprechende Aufmerksamkeit für diese recht unbekannte Krankheit zu erregen.

Das Wetter war heute noch ein Tick wärmer als gestern. Für die Betreuer war es super, aber für die Läufer auch? Brigitte Koch, die Mutter von Rainer Koch, begleitete den "DL2005" seit dem Start am Kap Arkona und stieg heute, wie verabredet aus. Ihre Hilfe war uns sehr wertvoll!

Im Zielbereich erwarteten uns fünf junge Mädchen und ein junger Mann, unter der Leitung von Herrn Schünemann, vom Berufskolleg – Waldenburg, um als Physiotherapeuten in Aktion zu treten. Ach ja, die Halle war heute riesengroß. Man konnte sich also wieder strecken, ohne dem Nebenmann die Rippen zu verbiegen!

#### Bericht von Jan Straub zur 11. Etappe

Deutschlandlauf 2005 aus der Sicht des Rettungssanitäter, Von Eis-Holen der schwierigen Art bis zur kleinen OP in der Garage oder dem Regieraum, über Langeweile und Stress, von Tränen, Frust und Trauer bis zu den Freudentränen über jeden Kilometer.

Also, da mich heute unser Webmaster mal angesprochen hat, mein Fazit nach 11 Tagen zu ziehen, mache ich es mal auf diesem Weg! Zur kurzen Übersicht: Wir haben die elfte Etappe und schreiben den 22.09.05; von 67 gestarteten Läufer sind noch 38 in der Wertung, und heute sind insgesamt 43 Läufer auf die Strecke gegangen. Ich bin seit Samstag den 10. September nun mit dem Deutschlandlauf auf Reisen, und ich muss sagen, es gefällt mir immer noch.

Die ersten zwei Tage kam ich mir nutzlos vor, aber ich fand sie auch sehr interessant, weil ich noch nie einen Ultra begleitet habe. Meine freie Zeit wurde dazu benützt, um mein Wissen über Sportverletzungen und Läuferkrankheiten zu erweitern und ein kleines Feldlazarett in meinem Kofferraum sammeln. das aus Verbandsmaterial, Kanülen, Desinfektionsmittel. Wunddesinfektionsmittel, Scheren, Pinzetten, Zahnarzttamponade und vieles mehr besteht. Meinen ersten Schock bekam ich, als wir in den Zielen der ersten Etappen versuchten Eis für die Läufer zu bekommen und zwar zum kühlen ihrer qualmenden Sohlen und Füße. Da wir, dass Team des DL 05, größtenteils aus dem Süden Deutschland kommen dachten wir, dass man Eis wie bei uns in jedem größeren Supermarkt kaufen kann. Pustekuchen, ist nicht so. Na ja, da die Schwaben ja als Kleverle gelten sind wir mal die Stellen abgefahren wo man normal Eis bekommt, also Metzger, Fastfood Ketten, Fischtheken usw.. Was soll man sagen, nach sage und schreibe höchsten 2 Stunden hatten wir Eis somit kann ich heute sagen, dass wir zwischen einer halben Stunde (im früheren Westdeutschland) und 2 Stunden (im früheren Ostdeutschland) schon alles hatten, und zur Krönung heute im Schwabenländle bekommen wir es sogar geliefert. Da soll noch jemand sagen, die Schwaben seien unfreundlich. Übrigens, ein paar neuen Ausreden haben wir auch gelernt. Von sie könnten es mit ihrem Gewissen nicht vereinbaren uns Eis zu geben/ oder zu verkaufen bis vor der Fischtheke zu stehen, die voll mit Eis ist und zu hören "wir haben leider kein Eis".

Meine ruhige Zeit war aber relativ schnell zu Ende, denn die Zeit der heißen Sohlen nahm zu und jeden Abend wurde der Eis-Verbrauch größer. Die Läufer bekamen auch mehr Probleme mit ihren Schienbeinen, das so genannte Schien Splint Syndrom.

Die Behandlungen sehen immer gleich aus: Eis, Voltaren mit Frischhaltefolie zum besseren einziehen, Blasen aufstechen und diese dann mit Wunddesinfektion vor Infektionen schützen. Waren es am Anfang der Reise noch ein paar wenige Läufer die zu mir und meinem Helfer Reinhard Schulze kamen, sind inzwischen alle Läufer schon mal von uns behandelt worden oder sind gute

Stammkunden. Mein Vorschlag für 2006 ist, dass der Sani als Voraussetzung Fußfetischist sein muss, sonst geht er ein :-).

Die Blasen sind inzwischen teilweise zu Wunden geworden. Ich musste auch schon ein zwei mal die Hautreste entfernen und richtige Wundversorgung machen. Leider sind die Plätze wo wir Arbeiten sehr spaßig. Das beste bisher war ein Regieraum mit Behandlungsliege, der schlechteste Platz war eine Garage mit einer Neonröhre und ca. 50 Zimmertemperatur - na ja, man kann sich's halt nicht aussuchen, wo man Arbeiten darf.

So Themenwechsel. Ich kann behaupten, dass ich schon oft Freud und Leid in meinem Leben gesehen habe, aber so nah beisammen wie man es hier auf dem Deutschlandlauf erlebt, habe ich es noch nie erlebt. Nicht beim Rettungsdienst oder in Krankenhäuser in denen ich schon gewesen bin. Ein Beispiel: Läufer X ist moralisch total am Boden zerstört und kann nicht mehr bis er auf einmal die 700km Marke überschreitet. Er feiert mit anderen Läufern und den Betreuern. Zwanzig Kilometer danach war wieder Schluss, die Füße wollten nicht mehr und die Tränen liefen. Vor mir saß ein Häufchen Elend am Boden zerstört. Die moralische Hilfe kam in Form von Zuspruch und tröstenden Worten von Läufern. Die Gefühle und Emotionen nehmen mit jedem Tag und Kilometer zu. Alle sind gereizter. Es werden aber auch von allen immer wieder Freudentränen vergossen, wenn die Sorgenkinder abends das Zeitlimit erfüllt haben und im Ziel sind.

Abschließend kann ich behaupten, diese Ultramarathonläufer/innen sind ein verrücktes Völkchen und jeder Psychiater hätte seine wahre Freude an ihnen und könnte seine Doktorarbeit schreiben. Aber Sie sind mega nett und sympathisch Leute und wenn ich es hin bekomme, werde ich gern wieder mit ihnen auf Reisen gehen. Denn man lernt dazu und sieht Plätze in Deutschland und Europa wo man nicht alle Tage hin kommt.

Ich hoffe, dass noch viele Leute unseren Weg bis nach Lörrach wahrnehmen und diesen großen Athleten zujubeln, denn sie haben es verdient macht es gut da draußen in der Welt!

Euer Feldsani Jan Straub! www.janstraub.de











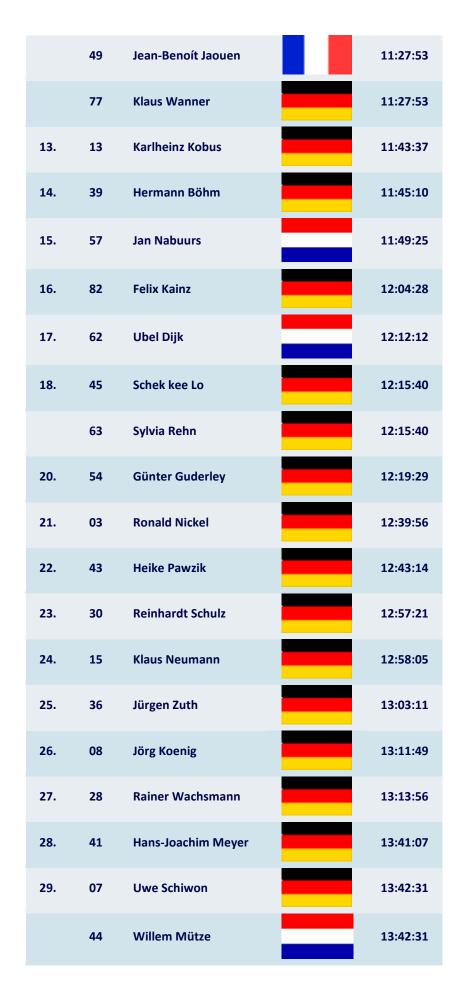
# **Deutschlandlauf 2005**

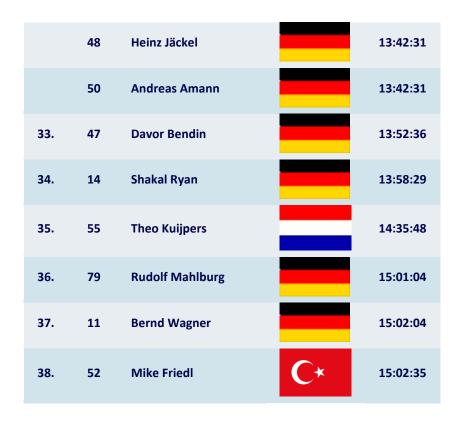
# 11. Etappe

# Prosselsheim nach Assamstadt / 22.09.2005 83.2 km / 845.4 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

# Tageswertung gemischt

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		9:33:58
	19	Hans-Jürgen Schlotter		9:33:58
	59	René Strosny		9:33:58
4.	02	Günter Böhnke		10:04:04
5.	17	Franz Häusler		10:14:19
6.	22	Sebastian Schöberl		10:14:49
7.	18	Werner Selch		10:23:49
8.	09	Theo Huhnholt		10:33:58
9.	06	Ullrich Zach		11:05:35
10.	33	Peter Bakwin		11:27:53





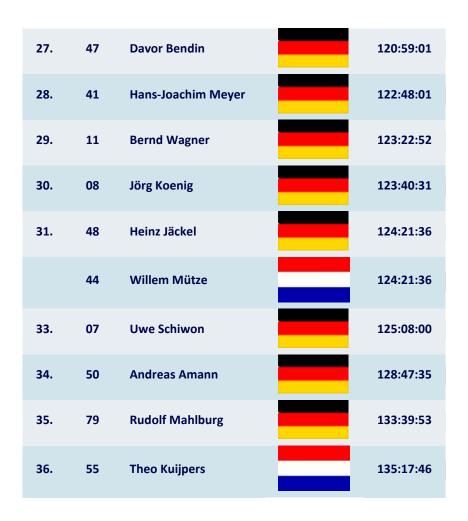
# Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

## **Gesamtwertung Männer**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		71:35:00
2.	59	René Strosny		79:15:33
3.	19	Hans-Jürgen Schlotter		87:05:17
4.	57	Jan Nabuurs		90:44:54
5.	18	Werner Selch		91:27:46
6.	09	Theo Huhnholt		94:39:10

7.	22	Sebastian Schöberl		97:28:08
8.	17	Franz Häusler		97:58:20
9.	33	Peter Bakwin		102:24:39
10.	02	Günter Böhnke		103:27:36
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		104:11:04
12.	82	Felix Kainz		104:59:48
13.	06	Ullrich Zach		105:18:26
14.	77	Klaus Wanner		105:32:16
15.	39	Hermann Böhm		106:47:27
16.	54	Günter Guderley		108:32:16
17.	13	Karlheinz Kobus		109:00:36
18.	15	Klaus Neumann		111:29:57
19.	03	Ronald Nickel		111:38:45
20.	62	Ubel Dijk		111:46:51
21.	14	Shakal Ryan		114:14:22
22.	52	Mike Friedl	C*	116:47:46
23.	45	Schek kee Lo		117:58:41
24.	36	Jürgen Zuth		119:06:28
25.	30	Reinhardt Schulz		120:18:54
26.	28	Rainer Wachsmann		120:36:53



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		120:03:01
2.	43	Heike Pawzik		127:40:22





#### Bericht von Ingo Schulze zur 12. Etappe

Assamstadt nach Biberach / 23.09.2005 69.6 km / 915 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

Tageswertung				
1.	René Strosny		6:25:28	
2.	Rainer Koch		7:13:48	
3.	Hans- Jürgen Schlotter		7:14:11	



Kurz nach Einbruch der Dunkelheit waren alle im Ziel. Die letzten vier Läufer waren überglücklich eine weitere Etappe verbuchen zu können. Glücklich war ich aber auch, dass heute niemand ausgestiegen ist. Zwei Leute sind stark am kämpfen, aber sie haben es bis hierher geschafft und ab dem zwölften Wettkampftag gibt es keine Etappe über 70 km mehr. Die letzten zwei "Hammeretappen" mussten bewältigt werden!

Ein ganz großes Lob an den Ort Assamstadt. Stellvertretend hiefür ist die Familie Scherer vom Sportverein Assamstadt. Ich kündigte heute schon an, dass der "DL2006" in Planung ist und mich freuen würde, wenn wir wieder zu Gast in Assamstadt sein dürften. Zum Abendessen gab es: Schweinebraten, Nudeln und verschiedene Salate. Auch an die Vegetarier war gedacht und es war reichlich vorhanden.

Die Streckenlänge wurde heute angezweifelt. Sie war mit 83,2 km angegeben. Sie wurde von mir und Joachim Barthelmann im September / Oktober 2004 erkundet und vermessen. Die ersten 50 km hatte ich noch einmal kontrolliert. Später im Ziel prüfte ich die letzten 32 km. Beide Prüfungen stimmten überein. Der Streckenmarkierer Joachim Barthelmann kam auf das gleiche Ergebnis. Ein Teilnehmer zeigte mir meine Streckenbeschreibung und ich musste eingestehen, dass einige Zahlendreher drin waren. Es musste aufgrund der Verkehrsrechtlichen Anordnung immer wieder geändert werden. dann kamen Vorschläge von den Gemeinden usw. Nun geschah das Missgeschick der Zwischendistanzen. Die Gesamtstrecke stimmt daher!

Der Morgen begann etwas hektisch. Erst suchte ich meine Unterlagen und als ich diese fand, suchte ich mein Handy – Klasse! Mein Handy war im Koffer und bereits verpackt. Fahrzeug wieder auspacken? Nein! Mein Sohn Reinhard fuhr direkt nach Heilbronn – Biberach, um die Halle

vorzubereiten. Bereits gegen 09.00 Uhr war auch ich vor Ort und konnte mein Telefon wieder an mich nehmen. Schon seltsam, wie abhängig man von so einem Ding wird.

Die Halle in Heilbronn war sehr groß und konnte schon am frühen Vormittag übernommen werden. Nun brauchten wir nur noch auf die Läufer warten. Mein Kilometerzähler stellte ich vor der Abfahrt in Assamstadt wieder auf "0" und konnte zufrieden feststellen, dass die Strecke nahezu auf 100 Meter stimmt.

Ein Lob möchte ich an meine GESAMTE Mannschaft weitergeben: Eine Bekannte von Theo Huhnhold rief an und erkundigte sich nach dem Befinden von ihm. Ich konnte sie beruhigen, dass er sehr gut drauf ist und sie musste sich keine Sorgen machen. Sie erwähnte ausdrücklich die Berichte, Bilder und die schnellen Ergebnisse auf unserer Homepage. Also Sebastian, strenge dich weiterhin an, deine Arbeit wird überall anerkannt. Eine weiter Anerkennung an alle weiteren Betreuer, die diesen Lauf erst möglich machen!

#### Bericht von Rainer Wachsmann zur 12. Etappe

Ich hatte schon am 18.09. angekündigt, mich bald wieder bei Euch zu melden. Im Wettbewerb bin ich noch, jedoch war der Kraftaufwand sehr hoch. Wegen später Zielankünfte und Erschöpfung/Körperpflege bin ich erst heute wieder bei Euch.

Die Landschaft in Thüringen war sehr schön. Morgens zum Start war es sehr kalt. Die Sonnenaufgänge waren wunderschön. Besonders angetan war ich vom Ort "Frauenwald" in der Nähe vom Rennsteig. Die Aussicht war toll. Relativ schnell erreichten wir Bayern. Bei einer freundlichen Begrüßung durch den Bürgermeister von Trappstadt wollte er uns für Baugebiete mit 22 Euro voll erschlossen begeistern. Das nächste Hallenbad ist aber wahrscheinlich 50 km entfernt. Einen Tag später konnten wir in Main-Nähe Weinberge bewundern.

In den beiden letzten Etappen konnten wir schöne Apfelplantagen und in voller Frucht stehende Weinberge bewundern. Sehr schön. Heute morgen habe ich hiervon mal eine Kleinigkeit genossen. Mittlerweile sind wir in unserem letzten Bundesland Baden-Württemberg angekommen.

Zum Laufen: die 8. Etappe war knüppelhart. Wegen Bauarbeiten musste die Strecke wieder geändert werden. Sie wurde verlängert auf ca. 84 km und hatte 1.200 Höhenmeter. Was das für uns bedeutet hat, könnt ihr Euch vorstellen. Im Ziel bekamen Läufer mit meiner Ankunftszeit eine fast kalte Dusche. Zum Glück wurde die 9. Etappe etwas verkürzt. Das brauchten wir auch, weil die Etappen 10 und 11 "Killeretappen" waren. Die 9. bin ich besondern vorsichtig gelaufen. Etappe 10 wurde ebenfalls verlängert, da die Fähre über den Main an einer Stelle nicht mehr verkehrt. Wir mussten die nächste Mainbrücke anlaufen. An diesem Tag sind bei großer Hitze einige Läufer ausgestiegen. Etappe 11 war sehr lang und mit vielen Steigungen versehen. Landschaftlich attraktiv führte sie durchs "Taubertal". Auch wieder ein heißer Tag. Ich bin sehr spät und sehr erschöpft im Ziel angekommen. Wir fiel zwischendurch die Melodie vom Lied "I went to the desert on a horse with no name, na na nananana …." ein.

Durch die tägliche Massage und eine ausgezeichnete Blasenbehandlung bin ich noch im Rennen. Die Betreuung ist immer noch toll. Mama Koch hat uns heute Abend noch zwei Kuchen gebracht. Inge Schulze hat heute meinen Schlafsack zum Trocknen herausgelegt. Ich schwitze nachts sehr stark und wechsle häufig nachts mein T-Shirt. Ohne solche kleinen (große!) Handschläge von lieben Leuten wäre es noch viel schwerer.

Die heutige 12. Etappe ist recht gut gelaufen. So ganz allmählich kommen wir dem Ende entgegen. Um das Ziel in Lörrach erfolgreich zu erreichen, liegen aber noch einige km vor uns. Ich habe mir übrigens bis heute noch keine Ergebnisliste angeschaut.

Ich bedanke mich stellvertretend bei allen Freunden des DL, die den Läufern/Gehern sowie dem großen Helferteam alles Gute wünschen.







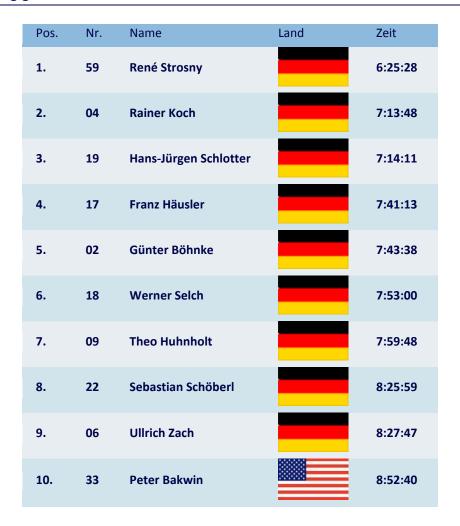


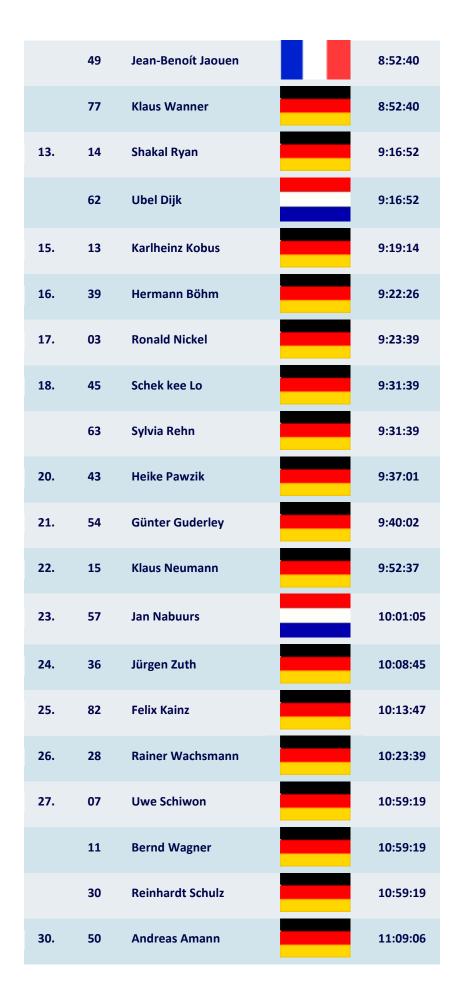
# **Deutschlandlauf 2005**

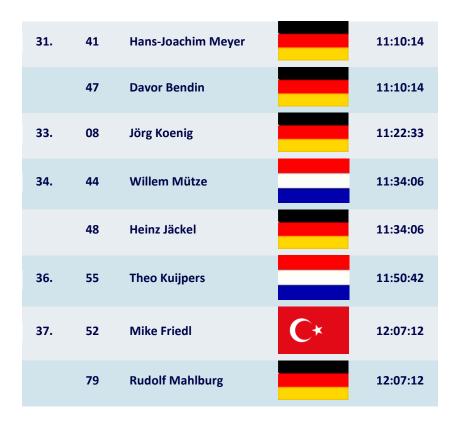
### 12. Etappe

# Assamstadt nach Biberach / 23.09.2005 69.6 km / 915 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 38 Teilnehmer gewertet

## **Tageswertung gemischt**







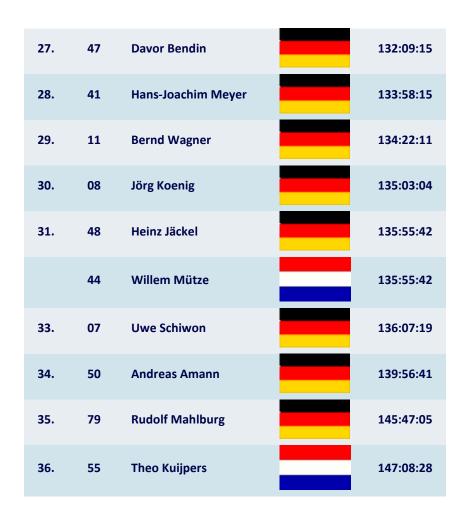
## Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

## **Gesamtwertung Männer**



7.	17	Franz Häusler		105:39:33
8.	22	Sebastian Schöberl		105:54:07
9.	02	Günter Böhnke		111:11:14
10.	33	Peter Bakwin		111:17:19
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		113:03:44
12.	06	Ullrich Zach		113:46:13
13.	77	Klaus Wanner		114:24:56
14.	82	Felix Kainz		115:13:35
15.	39	Hermann Böhm		116:09:53
16.	54	Günter Guderley		118:12:18
17.	13	Karlheinz Kobus		118:19:50
18.	03	Ronald Nickel		121:02:24
19.	62	Ubel Dijk		121:03:43
20.	15	Klaus Neumann		121:22:34
21.	14	Shakal Ryan		123:31:14
22.	45	Schek kee Lo		127:30:20
23.	52	Mike Friedl	C*	128:54:58
24.	36	Jürgen Zuth		129:15:13
25.	28	Rainer Wachsmann		131:00:32
26.	30	Reinhardt Schulz		131:18:13



# **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		129:34:40
2.	43	Heike Pawzik		137:17:23





#### Bericht von Ingo Schulze zur 13. Etappe

**Biberach** nach **Malmsheim** / 24.09.2005 64.8 km / 979.8 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		Gesa	mtwertung	
1.	René Strosny	5:56:50	1.	Rainer Koch	85:01:11
2.	Rainer Koch	6:12:23	2.	René Strosny	91:37:51
3.	Hans- Jürgen Schlotter	6:46:03	3.	Hans- Jürgen Schlotter	101:05:31

Da die Etappe nach Biberach relativ kurz war, Waren auch alle Teilnehmer lange vor Einbruch der Dunkelheit im Ziel und den ausklingenden Tag gemeinsam genießen. Herr Jäger, Wirt vom Vereinsheim sorgte für viel Gemütlichkeit. Es war sehr warm und die Rasenfläche vor dem Vereinsheim lud zum Sonnenbaden ein.

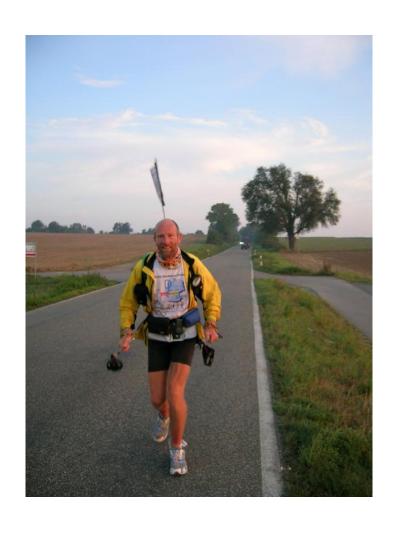
Die ersten Läufer liefen ein und lobten die heutige Streckenführung. Dann, eine Schreckensmeldung über Handy. Der Läufer Davor Bendin rief an und sagte mir, dass die Polizei die Läufer auf einen Wirtschaftsweg umleitet. Im ersten Moment sah es so aus, dass der Weg nur wenige hundert Meter parallel zur Laufstrecke führt und dann wieder auf die markierte Strecke trifft. Davor hatte ein Stück Kreide dabei und machte einige Pfeile, um die nachfolgenden Läufer auf diesen Umstand aufmerksam zu machen. Dann rief die Polizei und wollte näheres wissen. Es war ein hin und her und Joachim fuhr vor Ort. Die Läufer hatten zum Glück keine Streckenverlängerung hinzunehmen. Sie verloren lediglich Zeit durch das hin und her mit der Polizei. Die Situation hatte sich also wieder beruhigt.

Zum Abendessen gab es: Gemischter Braten (Schweine-/Rindfleisch) Spätzle, Kartoffel und Gemüse und auch an die Vegetarier war gedacht. Später saß man noch eine Weile bei Bier und Wein beisammen. Die Stimmung war prima und jeder freute sich auf die letzten schlappen fünf Etappen, die jetzt alle unter 70 km waren. In der riesigen Halle konnte sich jeder nach Herzenslust ausbreiten. Ich hatte aber das Pech, in meiner Nähe einen Schnarcher zu haben. Dank Ohrenstöpsel konnte ich dennoch eine ruhige Nacht verbringen.

Auch heute am dritten Tag in Folge, konnten 38 Läufer/innen auf die Strecke geschickt werden. Unser Ziel war Renningen-Malmsheim, wo wir vom LT Malmsheim erwartet wurden. Die Mitglieder des Lauftreffs, unter der Leitung von "Wonki" kümmerten sich um das Wohlergehen der Teilnehmer/innen und Betreuer.













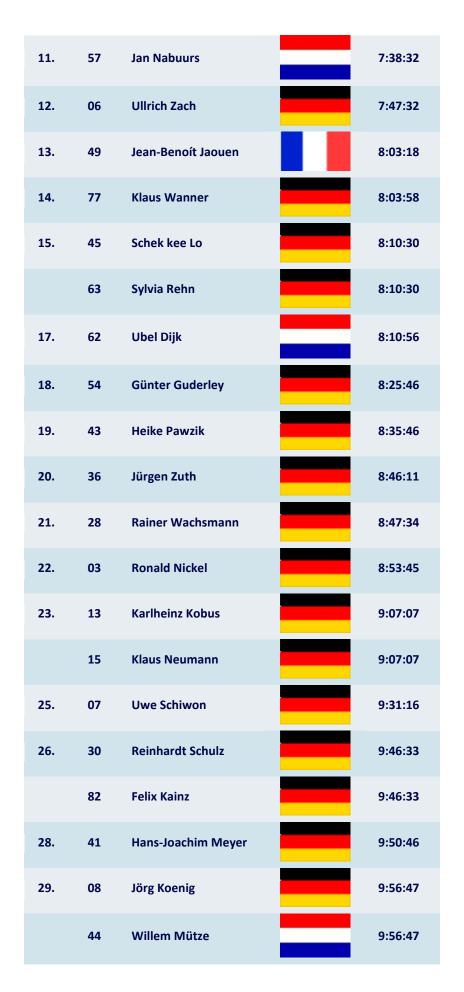
# **Deutschlandlauf 2005**

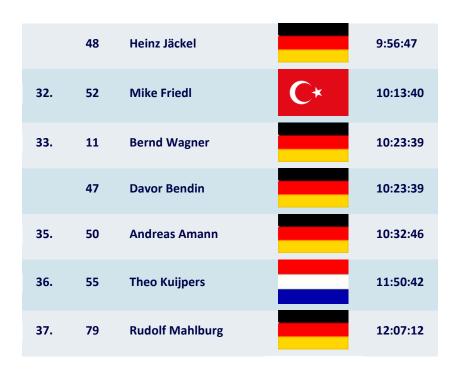
# 13. Etappe

Biberach nach Malmsheim / 24.09.2005 64.8 km / 979.8 km gesamt 38 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

# Tageswertung gemischt

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	59	René Strosny		5:56:50
2.	04	Rainer Koch		6:12:23
3.	19	Hans-Jürgen Schlotter		6:46:03
4.	17	Franz Häusler		7:02:54
5.	02	Günter Böhnke		7:06:19
6.	22	Sebastian Schöberl		7:12:07
7.	14	Shakal Ryan		7:13:08
8.	09	Theo Huhnholt		7:20:20
9.	33	Peter Bakwin		7:34:42
10.	18	Werner Selch		7:36:40

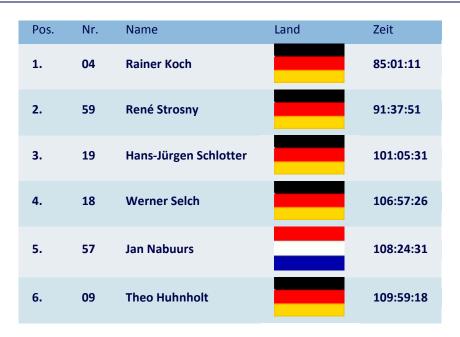




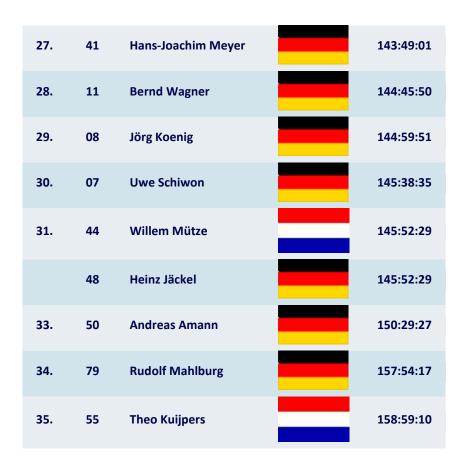
### Ausgeschieden

Nr.	Name	Land
39	Hermann Böhm	

## **Gesamtwertung Männer**



7.	17	Franz Häusler		112:42:27
8.	22	Sebastian Schöberl		113:06:14
9.	02	Günter Böhnke		118:17:33
10.	33	Peter Bakwin		118:52:01
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		121:07:02
12.	06	Ullrich Zach		121:33:45
13.	77	Klaus Wanner		122:28:54
14.	82	Felix Kainz		125:00:08
15.	54	Günter Guderley		126:38:04
16.	13	Karlheinz Kobus		127:26:57
17.	62	Ubel Dijk		129:14:39
18.	03	Ronald Nickel		129:56:09
19.	15	Klaus Neumann		130:29:41
20.	14	Shakal Ryan		130:44:22
21.	45	Schek kee Lo		135:40:50
22.	36	Jürgen Zuth		138:01:24
23.	52	Mike Friedl	C*	139:08:38
24.	28	Rainer Wachsmann		139:48:06
25.	30	Reinhardt Schulz		141:04:46
26.	47	Davor Bendin		142:32:54



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		137:45:10
2.	43	Heike Pawzik		145:53:09





#### Bericht von Sebastian Bentele zur 14. Etappe

Malmsheim nach Horb / 25.09.2005 53.7 km / 1033.5 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		Gesa	mtwertung	
1.	René Strosny	4:51:10	1.	Rainer Koch	91:38:07
2.	Franz Häusler	5:20:55	2.	René Strosny	96:29:01
3.	Jan Nabuurs	5:20:55	3.	Hans- Jürgen Schlotter	106:48:41

Horb ist die Heimatstadt von Ingo und einem großen Teil der Betreuer. Die Unterkunft ist in der Innenstadt gelegen, das Ziel dagegen im Industriegebiet von Horb, wodurch die Etappe um einige km kürzer wurde. Das Industriegebiet feiert heute das 34jährige Bestehen mit einem großen Fest, in das der DL integriert wurde.

Entsprechend war der Empfang für die ersten im Ziel. Viele Schaulustige und insbesondere Hans-Jürgen-Fans kamen und versammelten sich unter dem Torbogen. Aus ihrer Sicht leider mussten sie eine ganze Weile warten, ehe der Lokalmatador einlief. Als erster überquerte Schek Kee Lo, der die anderen Etappen sich immer sehr zurückgenommen hatte, um andere Läufer ins Ziel zu "tragen". Da er bereits um 6 gestartet war, belegte er im heutigen Klassement den fünften Platz. Hans-Jürgen wurde sechster und überquerte als zehnter unter dem Jubel der Menge und dem Blitzlichtgewitter der Fotografen die Ziellinie.

Gewonnen hat die Etappe wieder René. Er machte heute ein einhalb Stunden auf Rainer gut. Glücklicherweise hatte sich Rainer im Laufe des Tages einigermaßen wieder gefangen, heute Morgen spielte er noch mit dem Gedanken aufzugeben. Manfred erklärte der Menge das mit den Worten "Hoffentlich packt es der Rainer heute, der sah heute morgen noch weißer aus, als der Frischkäse, den es zum Frühstück gab." Nachdem er anfangs nur gehen konnte, konnte er zusammen mit Shakal das Tempo steigern und beide rannten in 6:36 als 15. über die Ziellinie.

Die Läufer wurden mit Taxis zur Halle und das Schwimmbad (Ingo hat seine Beziehungen spielen lassen und eine ermäßigte Eintrittskarte für jeden bekauft) in die Stadt gefahren. Heute Abend wird es Essen aus der Altenheimküche (frühere Kollegen von Inge und mir) geben, wobei es schwer werden wird, das Essen und die Gastlichkeit des Lauftreffs LTR zu übertreffen.

Heute wurden die 1000 km überschritten. Jeder hat diesen Moment auf seine Weise zelebriert, dabei aber beobachtet fühlen, musste sich da Angela ieden fotografierte. Wenige Meter danach erfuhren die Läufer ein déja vu, denn hier wurde wieder behauptet, dass hier die 1000km-Marke sei. Sie wurden aber aufgeklärt, dass das der Verpflegungsposten km 1000 sei, vergleichbar mit einer Autobahnraststädte, die ebenfalls nur den Namen einer nahegelegenen Örtlichkeit tragen, ohne selbst den Anspruch zu erheben, sie seien sie Örtlichkeit selbst. Dieser besondere VP war mit Sekt, der in Plastikbechern getarnt wurde, Kaffee und Kuchen des örtlichen Lauftreffs/Feuerwehr (Gärtringen), Blumen, echter Cola, Bier zusätzlich ausgerüstet. Nächster Höhepunkt war Herrenberg, wo die Läufer an der Stadthalle mit Transparent und Brezeln vom Herrenberger Lauftreff (unter ihnen Albrecht Mayer) bejubelt wurden.

#### Bericht von Siegfried Bullig zur 14. Etappe

Reichen drei Tage, um sich einen Überblick zu verschaffen? Nein, sie reichen nicht! Aber zum Reinschauen, sich einen Eindruck zu verschaffen, reichen sie allemal! Als ich am Mittwochnachmittag in Prosselsheim bei Würzburg, dem Etappenort der 10. Etappe ankam, schien die Sonne, lagen Läufer und Betreuer entspannt im Gras und man hätte meinen können, hier sei ein lustiges Trüppchen unterwegs, dass Land und Leute, Wetter und die Freuden des Lebens genießt.

Bis dahin waren Rainer und René die Gesamtführenden und ein paar der Aussteiger und Betreuer "gelandet". Inge und Ingo waren im Gespräch vertieft und saßen in der Vereinsgaststätte, die für diesen Tag Restaurant und Schlafplatz sein sollte. Die Schlafplätze waren zu wenig! Der Saal, der als Schlafgelegenheit dienen sollte, konnte unmöglich den ganzen Tross aufnehmen. Also wurde der Geräteschuppen des Vereins provisorisch umgebaut, um weitere Schlafplätze zu schaffen. Der erste Eindruck wurde also sogleich von der Wirklichkeit eingeholt: hier handelt es sich nicht um einen "Aktivurlaub" für Bewegungssüchtige, hier ging es richtig zur Sache. Musste alles stimmen, und wenn etwas nicht stimmte, musste es stimmig gemacht werden. Ingo und Inge sind in ihrem Element. Wer ist von den Läufern schon da? Wer ist ausgestiegen? Wer hat evtl. heute Probleme und muss besonders beobachtet werden. Wann soll es Abendessen geben?

Einmal hat das Essen nicht ausgereicht, erzählt Inge. Da waren die Versorger etwas zu sparsam an die Sache herangegangen. Inge hat dann schnell beim örtlichen Griechen noch ein paar Portionen nachorganisiert. Am Ende sind alle satt gewesen. Heute ist die "Halle" das Problem. Sie ist schlicht zu klein. Das gibt Mecker! Ingo denkt bereits an den Deutschlandlauf 2006. "Da müssen wir nächstes Jahr aber noch ein großes Gemeinschaftszelt der Feuerwehr oder so haben", teilt er dem Ansprechpartner des Etappenortes mit. Man ist sich einig und Ingo notiert sich den Umstand gleich für das kommende Jahr. "Ja - ist schlecht für dieses Jahr!", sagt er, "aber was soll ich machen, wir müssen heute improvisieren und schauen, dass wir es beim nächsten Mal besser machen". Apropos machen, warum macht Ingo das hier alles? "Na ja", sagt er, " wenn wir so was nicht machen, wer soll es denn sonst tun? Es gibt nicht so furchtbar viele, die sich das antun und sich für alles mögliche und unmögliche beschimpfen lassen, nur damit ein paar Verrückte eine neue Herausforderung finden." "Aber", fügt er gleich hinzu, "trotz aller Problemchen haben wir bisher eine sehr entspannte Atmosphäre. Klar, der eine oder die andere hadert, nein, nicht mit sich selbst, lieber mit der Organisation, dem Essen, der Strecke, den Autos dem.....Bloß nicht mit der Tatsache, dass es einfach nicht gereicht hat, so eine Herausforderung zu bestehen, dass man vielleicht selbst an seinem Elend schuld ist, weil man nicht ausreichend vorbereitet ist, sowohl körperlich als auch mental, zu schnell angegangen ist, oder was auch immer." Aber", betont Inge, "das sind nur ein paar wenige, die Gesamtstimmung ist in Ordnung!"

So langsam kommen immer mehr Teilnehmer ins Ziel. Teils sehen die Figuren schon recht abenteuerlich aus. Teils sieht man nicht viel von den bereits ertragenen Strapazen. Wie bei so vielen Ultraläufen, die ich bisher erlebt habe. Wenn man Rainer und René sieht, mag man nicht glauben, dass sie schon 760 km in den Beinen haben. Sie sehen aus, als seien sie gerade von einem lockeren

Trainingsläufchen zurückgekommen. Wenn man mit ihnen spricht, erfährt man jedoch, dass auch bei ihnen nicht mehr alles so brandneu ist. Zwicken im Knie, Ansatz zum Shin Splints, auch sie sind bereits gezeichnet. Nur nicht so sichtbar, wie z.B. die Amerikanerin Stephanie Ehret. Da sieht man den dicken Fuß und ahnt, warum das Rennen für sie bereits zu Ende ist. Trotzdem verbreitet sie gute Laune. Ihr Mann ist noch im Feld. Er hat es schwer, aber ihm geht es gut. Sie freut sich für ihn, auch wenn sie langsam Heimweh bekommt.

Heike Pawzik hat heute Geburtstag, sie wird im Ziel von der ganzen Truppe gefeiert. Auch ihr sieht man nicht an, wie lange sie schon unterwegs ist. "Wie geht es Conny", war ihre erste Frage, als sie mich sah. Diese Frage habe ich wohl an die 50 mal beantwortet. "Warum ist sie nicht mitgekommen?" Nun, wäre sie liebend gerne, aber nach dem langen Ausfall durch die Operation hat sie schlicht keinen Urlaub mehr bekommen. Schade, ja ich grüße sie von euch allen!

Je später es wird, desto abgekämpfter und teilweise auch mürrischer die Gesichter und Reaktionen der Teilnehmer, die ins Ziel kommen. In der Zwischenzeit hat es Essen gegeben. Nudeln mit einer Fleischsoße und einer vegetarischen Soße stehen zur Auswahl. Nachmittags hatte es Kaffe und Kuchen gegeben, Rainers Eltern haben das organisiert, sie sind hier um die Ecke zu Hause. Wer keinen Kuchen mag, konnte Nutella-Brötchen oder Käsebrötchen essen. Inge organisierte für die Langsamen, die erst eintrafen, als das Essen im Prinzip erledigt war, eine Warmhalte-Gelegenheit und teilte, unterstützt von Helmut Schieke, selbst die Portionen aus. Jeder konnte sich ausreichend satt essen, aber nicht jeder hatte ausreichend Zeit, sich um sich selbst zu kümmern und für genügend Regenerationszeit zu sorgen.

Fehlende Zeit, der bestimmende Faktor dieses Rennens. Manch einer oder manch eine hatte diese Tatsache schlicht unterschätzt. Morgens um 4.30 Uhr gilt es für die Starter der langsamen Gruppe aufzustehen. Morgentoilette, Frühstück, Gepäck versorgen, den Schlafplatz aufräumen und ab ging es um 6.00 Uhr auf die Strecke. Die Schnellen sind hier klar im Vorteil. Sie sind schneller am Ziel, können sich in Ruhe um ihre Hygiene und den Schlafplatz kümmern. Sie sind teilweise schon wieder leidlich erholt, wenn die Letzten ins Ziel kommen. Und – sie haben auch morgens eine Stunde länger Zeit, da sie erst um sieben Uhr starten.

Ich selbst bringe am Donnerstag gegen 9.00 Uhr Horst Preißler zum Verpflegungsstand Nr. 3, da er lediglich die Marathondistanz laufen will. Er ist als Etappenläufer dabei. Am Samstag wird er mit mir zusammen die Veranstaltung verlassen, um weiter nach Tirol zum nächsten Marathon zu reisen. Sigrid Eichner, auch schon aus der Wertung, sammelt täglich fleißig Kilometer. Sie gehört immer zu den Letzten des Tages, wenn es ihr zu lange erscheint, lässt sie sich auch schon mal ins Ziel bringen. "Für mich geht es hier um nichts mehr.", sagt sie, "ich habe dieses Jahr schon meine Erfolgserlebnisse." Badwater und Trans Gaule sprechen für sich. Hans-Jürgen Schlotter läuft sich heute auf den dritten Gesamtplatz vor. Jan Nabuurs hat heftige Probleme bekommen, er marschiert und verliert Stunde um Stunde. Als ich am Freitag mit ihm spreche, hofft er nur noch anzukommen, dabei war er gestartet, um unter die ersten Drei zu kommen. Ja, man kann es nicht planen. 1.200 km fordern das Letzte ab. Wer das vorher nicht wusste, lernt es hier schmerzhaft.

Teilweise, rührt sich Unmut über die langen Etappen. Besonders heute, da es Irritationen über die tatsächliche Streckenlänge gibt. Die "Schätzungen" der Teilnehmer erstrecken sich von "passt schon" bis "mindestens 10 km mehr, als in der Streckenbeschreibung steht". Ingo hat Stress. Was machen wir mit denen, die erst spät kommen. Heute gibt es zwar eine Halle, die für eine Volksfestveranstaltung reichen würde, aber offensichtlich gab es einen Fehler beim Ausmessen der Strecke. Die Entscheidung ist salomonisch. Für heute wird das Zeitlimit aufgehoben. Jeder, der es ins Ziel schafft, bleibt in der Wertung. Die Diskussionen kann er damit zwar nicht unterbinden, aber was soll er jetzt noch machen? Ich werde gefragt: "Du, du kennst Ingo doch, was meinst du, macht er morgen die Strecke wieder länger?" Ich hatte das erst für einen Scherz gehalten. Es war Ernst! Bei so einer Beanspruchung kommt der Mensch offensichtlich auf alles Mögliche. Nein, Ingo wird die Strecke nicht verlängern. Sicher? Sicher!

Am Freitag beschließe ich, zurück zu Conny zu fahren. Es ist zwar sehr schön, mitten im Deutschlandlauf zu sein, aber ohne Conny kann ich das nicht so richtig genießen. Horst ist heute schon bei VP2 eingestiegen und so hatte ich Zeit genug, mal an allen folgenden Verpflegungspunkten zu verweilen. Selbst zu einem Friseurbesuch zwischendurch hat es gereicht und trotzdem war ich frühzeitig am Etappenort Biberach. Erneut wartete eine riesige Mehrzweckhalle auf die Teilnehmer. Rund um das Bühnenmobil, aus dem es auch kaltes Bier zu kaufen gab, versammelten sich Läufer und Betreuer, um die Ankommenden zu beklatschen.

Heute gab es ausnahmsweise mal Stress mit der Polizei. Davor Bendin rief von unterwegs an, die Polizei wolle ihn zwingen, einen Umweg über einen Radweg zu machen. Nach einigem Hin und Her wurde eine Lösung gefunden. Alle Teilnehmer kamen wohlbehalten ins Ziel. Der eine oder die andere wurde von der Polizei unterwegs fotografiert, wie sie sich verkehrsgerecht auf der linken Straßenseite fortbewegten. Ingo fuhr mit Joachim, dem Streckenmarkierer den Teilnehmern entgegen, um die Situation zu klären. Ich fuhr mit. Unterwegs kam der Anruf von Davor. Entwarnung. Alles nicht so schlimm.

Beim Bier am Abend habe ich mich entschlossen, zu meinem Besuch einen Bericht zu schreiben. Es sollte ein kleiner Bericht werden. Aber, die Eindrücke aus drei Tagen Deutschlandlauf von ganz innen waren derartig vielfältig, dass ein kleiner Bericht nicht ausreicht, alle Facetten dieses Unternehmens zu beleuchten. Ein Fazit sei mir gestattet: ich habe alle Hochachtung vor der Organisation dieses Laufes. Mag es hier und da Probleme geben, mag es Fehler geben. Was da geleistet wird ist phänomenal. Als Veranstalter des 6-Tage-Laufs von Erkrath hatte ich mir eingebildet, eine gute Organisation hinbekommen zu haben. Aber wenn ich mir die gewaltige logistische Leistung anschaue, die solch ein Unternehmen erfordert, fühle ich mich ganz klein und winzig.

Meine Hochachtung gilt aber auch allen Teilnehmern dieses Laufs. Ihr habt mich alle, jeder auf seine Weise, beeindruckt! Ich wünsche allen, die noch im Rennen sind, dass sie gesund ankommen und den "Aussteigern", dass sie sich nicht zu sehr grämen. Es kommen sicher weitere Herausforderungen, denen man sich stellen kann.

Siegfried Bullig, 25.09.2005













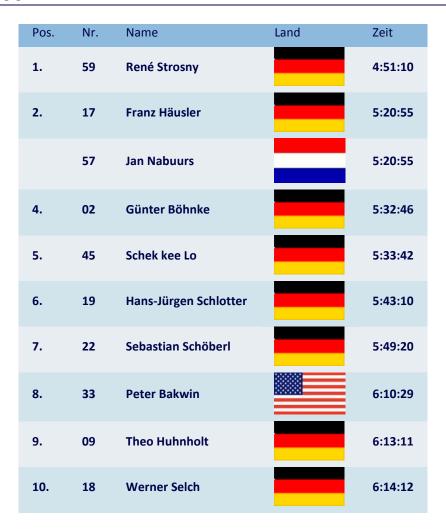


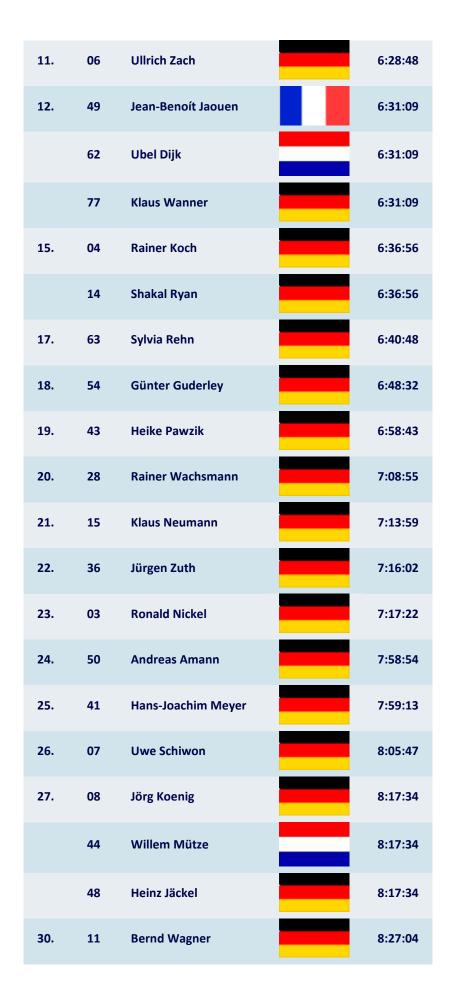
## **Deutschlandlauf 2005**

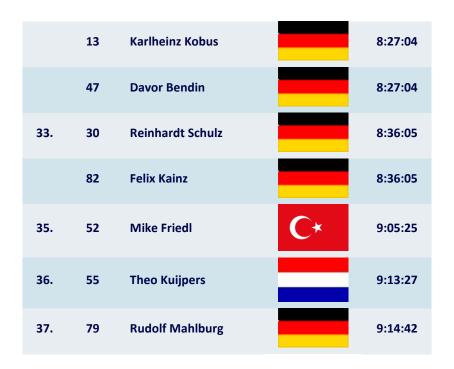
### 14. Etappe

Malmsheim nach Horb / 25.09.2005 53.7 km / 1033.5 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

## Tageswertung gemischt



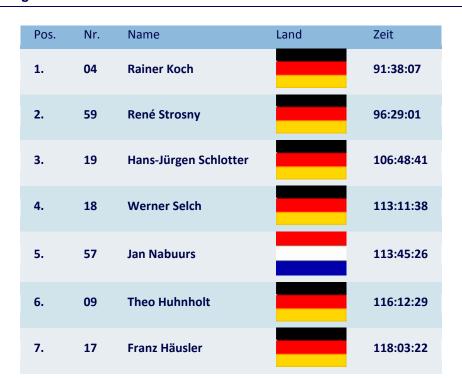




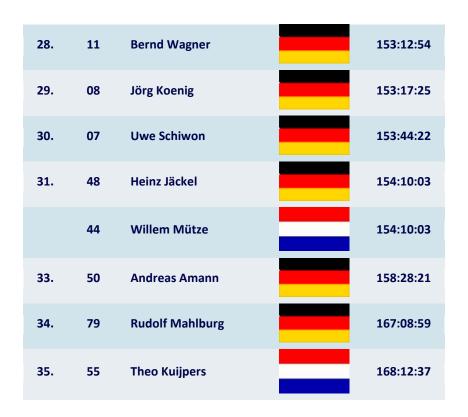
### Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

### **Gesamtwertung Männer**



8.	22	Sebastian Schöberl		118:55:34
9.	02	Günter Böhnke		123:50:19
10.	33	Peter Bakwin		125:02:30
11.	49	Jean-Benoít Jaouen		127:38:11
12.	06	Ullrich Zach		128:02:33
13.	77	Klaus Wanner		129:00:03
14.	54	Günter Guderley		133:26:36
15.	82	Felix Kainz		133:36:13
16.	62	Ubel Dijk		135:45:48
17.	13	Karlheinz Kobus		135:54:01
18.	03	Ronald Nickel		137:13:31
19.	14	Shakal Ryan		137:21:18
20.	15	Klaus Neumann		137:43:40
21.	45	Schek kee Lo		141:14:32
22.	36	Jürgen Zuth		145:17:26
23.	28	Rainer Wachsmann		146:57:01
24.	52	Mike Friedl	C*	148:14:03
25.	30	Reinhardt Schulz		149:40:51
26.	47	Davor Bendin		150:59:58
27.	41	Hans-Joachim Meyer		151:48:14



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		144:25:58
2.	43	Heike Pawzik		152:51:52





#### Bericht von Ingo Schulze zur 15. Etappe

Horb nach St. Georgen / 26.09.2005 60.4 km / 1093.9 km gesamt 37.5 mi / 679.7 mi gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

Tage	swertung		Gesan	ntwertung	
1.	Rainer Koch	5:44:19	1.	Rainer Koch	97:22:26
2.	René Strosny	5:44:19	2.	René Strosny	102:13:20
3.	Shakal Ryan	5:56:47	3.	Hans- Jürgen Schlotter	113:00:08

Schweren Herzens verlasse ich meine vertraute Heimatstadt, Horb am Neckar. Seit den Ritterspielen auch "Ritterstadt" genannt. Es sind jetzt noch drei Etappen zu laufen und wir können sagen: Übermorgen hat die Quälerei ein Ende! Die ersten 18 Kilometer ging es den "Neckartal-Radweg" entlang. Dann wird es allmählich knüppelhart. Der Schwarzwald ist nicht zu verleugnen!

Die Küche des Alterheims "Ita von Toggenburg" verwöhnte uns mit ihren Speisen reichlich. Die Tische waren wunderschön hergerichtet und widerspiegelten eine angenehme Atmosphäre. Ab 19.00 Uhr spielte der Musikverein Nordstetten für uns. Gesättigt und müde begaben sich Läufer und Betreuer kurz nach 21.00 Uhr auf die Matte. Der "harte Kern". Es war mal wieder eine gelungene Etappe und wir freuten uns, dass heute niemand ausfiel.

Es waren weiterhin 37 Läufer/innen auf der Strecke. Die Horber Polizei begleitete die Läufer die ersten 500 Meter, bevor sich diese auf den "Neckartal-Radweg" begaben. Der Himmel war bedeckt und ließ nichts Gutes erahnen, dennoch hofften wir wenigstens auf trockenes Wetter. Den Läufern macht es nichts aus, wenn es ein wenig regnet, aber für die Betreuer wird es bei feuchtem Wetter haarig. Sie müssen die Speisen und Getränke dann irgendwie schützen und das ist nicht immer leicht.

Der 4. Verpflegungsstand wurde von SWF4 aus Tübingen besucht und machte Fernsehaufnahmen an Thomas Dornburgs Stand. Das ist der Stand, wo es auch Brühe und andere warme Dinge gibt. Der Verpflegungsstand war schon beim Transeuropalauf ein Geheimtipp bei den Läufern.

In Sankt Georgen hatten wir zwei Turnhallen in der Robert-Gerwig-Schule. Im Erdgeschoss war eine kleine Gymnastikhalle, während im Obergeschoss eine größere Halle für uns zur Verfügung stand.

Platz war also reichlich vorhanden. Ich versuchte hierbei die Betreuer und die Läufer ohne große Beschwerden in den oberen Bereich unterzubringen.

Der Zieleinlauf war auf dem Marktplatz, der bei dem kühlen Wetter allerdings nicht stark besucht war. Gleich um die Ecke war die Redaktion des "Schwarzwälder Boten" und ein Fotograf dieser Zeitung war lange Zeit vor Ort. Nur 150 entfernt war die "Robert-Gerwig-Schule." 150 Meter in die andere Richtung befand sich das Restaurant "Hotel Hirsch" bzw. ASIA KIM. Um 17.15 Uhr ist Termin beim Bürgermeister und um 18.00 Uhr erwartet uns ein schönes Abendessen im ASIA KIM. Darüber aber morgen!









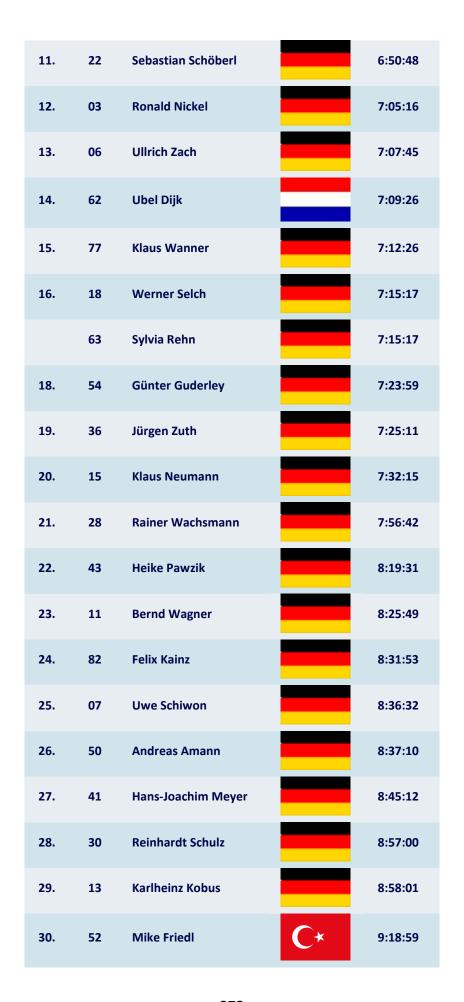
# **Deutschlandlauf 2005**

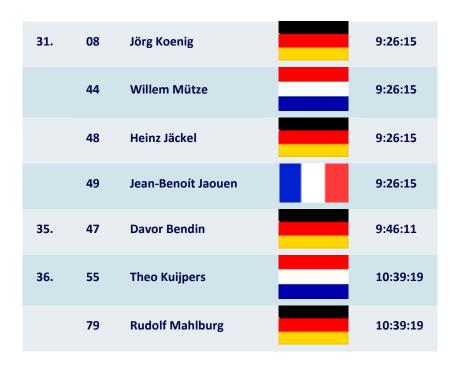
### 15. Etappe

Horb nach St. Georgen / 26.09.2005 60.4 km / 1093.9 km gesamt 37.5 mi / 679.7 mi gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

### **Tageswertung gemischt**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	04	Rainer Koch		5:44:19
	59	René Strosny		5:44:19
3.	14	Shakal Ryan		5:56:47
4.	19	Hans-Jürgen Schlotter		6:11:27
5.	45	Schek kee Lo		6:13:17
6.	57	Jan Nabuurs		6:13:32
7.	17	Franz Häusler		6:29:14
8.	02	Günter Böhnke		6:33:24
9.	33	Peter Bakwin		6:35:34
10.	09	Theo Huhnholt		6:43:21

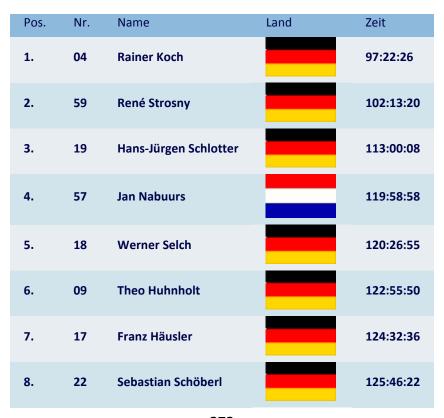




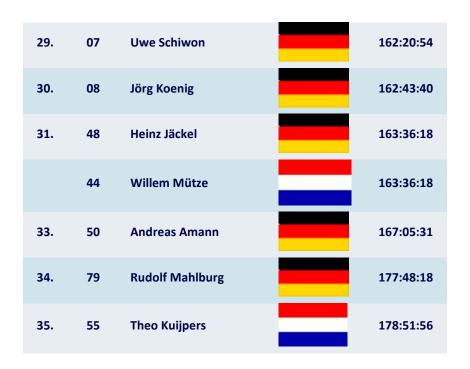
### Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

## **Gesamtwertung Männer**



9.	02	Günter Böhnke		130:23:43
10.	33	Peter Bakwin		131:38:04
11.	06	Ullrich Zach		135:10:18
12.	77	Klaus Wanner		136:12:29
13.	49	Jean-Benoít Jaouen	ш	137:04:26
14.	54	Günter Guderley		140:50:35
15.	82	Felix Kainz		142:08:06
16.	62	Ubel Dijk		142:55:14
17.	14	Shakal Ryan		143:18:05
18.	03	Ronald Nickel		144:18:47
19.	13	Karlheinz Kobus		144:52:02
20.	15	Klaus Neumann		145:15:55
21.	45	Schek kee Lo		147:27:49
22.	36	Jürgen Zuth		152:42:37
23.	28	Rainer Wachsmann		154:53:43
24.	52	Mike Friedl	C*	157:33:02
25.	30	Reinhardt Schulz		158:37:51
26.	41	Hans-Joachim Meyer		160:33:26
27.	47	Davor Bendin		160:46:09
28.	11	Bernd Wagner		161:38:43



# **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		151:41:15
2.	43	Heike Pawzik		161:11:23





#### Bericht von Ingo Schulze zur 16. Etappe

St. Georgen nach Feldberg / 27.09.2005 51.2 km / 1145.1 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

Tageswertung			Gesamtwertung				
1.	Shakal Ryan		4:37:54	1.	Rainer Koch		103:06:59
2.	Schek kee Lo		4:55:21	2.	René Strosny		107:57:53
3.	Jan Nabuurs		4:59:53	3.	Hans- Jürgen Schlotter		118:17:47

37 "DL2005" Läufer-/ innen und 16 Etappenläufer laufen in den Tag hinein. Es ist für die erste Gruppe noch sehr dunkel und der Berufsverkehr nimmt mit jeder Minute zu. Zum Glück geht es schon bald auf Nebenstrecken. Es ist relativ neblig und mild. Der Wetterbericht meldet gelegentliche Schauer. Es ist insgesamt eine wundervolle Strecke durch den Schwarzwald, die viel zum fotografieren animiert.

Um 17:15 Uhr versuchte ich alle Teilnehmer und Betreuer ins Rathaus zu bringen. Dort hatten wir einen Termin mit Bürgermeister Wolfgang Schergel. Das Wort "Versuch" ist extra gewählt, denn die Masse der Läufer war doch sehr angeschlagen und es war ihnen jeder Schritt zu viel. Daher freute ich mich, dass wir nahezu vollzählig in der 5. Etage des Rathauses versammelt waren.

Herr Schergel stellte uns die Stadt Sankt Georgen vor. Er tat dieses auf eine sehr sympathische und humorvolle Art. Anschließend stellten einige noch ihre Fragen. Ich bedankte mich bei Herrn Schergel für seine Unterstützung, die er dem "DL2005 " zukommen ließ. Erwähnt wurde von mir auch Herr Bernd Billek, von der Stabsstelle- Projektmanagement und Annette Bolesch, die mich im Vorfeld und vor Ort sehr unterstützte. Na ja, etwas musste ich loswerden! Ich versprach Herrn Schergel schon jetzt, dass es auch einen "DL2006" geben wird, aber dann werde ich mein Fahrzeug ordnungsgemäß parken, denn ich handelte mir einen Strafzettel ein.

Anschließend gingen wir 150 Meter weiter ins ASIA KIM. Die Tische waren liebevoll vorbereitet und ich möchte hier einmal den Speiseplan aufführen:

Pekingsuppe - Frühlingsrollen – Hühnerfleisch gebacken in süßsaurer Soße – Rindfleisch "Gong Po" mit Gemüse in mittelscharfer Soße – Gebackener Fisch mit Gemüse und Mandeln – vegetarisch: Gebratene Nudeln mit Gemüse – Nachtisch: Gebratene Banane.

Nach der Suppe und der Vorspeise verging eine Weile bis zum Hauptgang. Das Warten fiel drei Personen sehr schwer, weil ihnen alles wehtat und sie nicht wussten, auf welcher Pobacke sie sitzen sollen. Ich kenne dieses Gefühl und es war für mich nachvollziehbar, dass sie sich zur Turnhalle begaben. Die Bedienung war allerdings ein wenig verstört und ich machte ihr klar, dass die Läufer annähernd 1100 km bereits gelaufen sind. Sie war danach erleichtert.

Einige Etappenläufer trafen ein und wollten die vorletzte und eventuell letzte Etappe mit uns laufen. Der 100 Marathon Club konnte schon beinahe eine Mitgliederversammlung abhalten. Sehr gefreut habe ich mich über die Anmeldung von Monika Dewald, die mit uns von Feldberg bis Lörrach mitlaufen will. Ja, wer ist Monika Dewald? Die älteren Ultras werden sich noch an den Namen KUNO erinnern! Monika Kuno war in den achtziger Jahre, zusammen mit Christa Vahlensiek in aller Munde. Monika lief zum Beispiel die 100 Meilen in Waldniel bei Dr. van Aaken! Ja Monika, wenn du diesen Absatz liest, dann MUSST du nach Feldberg kommen!

Genächtigt wird heute in der "Feldberghalle" in Altglashütten. Morgen werden die Läufer/innen die letzte Etappe unter die Hufe nehmen. Dann werden alle Schmerzen, Qualen und Entbehrungen vergessen sein. Schon jetzt hoffe ich auf gutes Wetter. Sonnenschein wäre natürlich super, aber ich wäre schon mit trockenem Wetter zufrieden. Nun hatten wir soviel Glück. Wird es noch einen Tag anhalten? Verdient haben wir es ALLE! Tja Petrus, nun bist du an der Reihe!











# **Deutschlandlauf 2005**

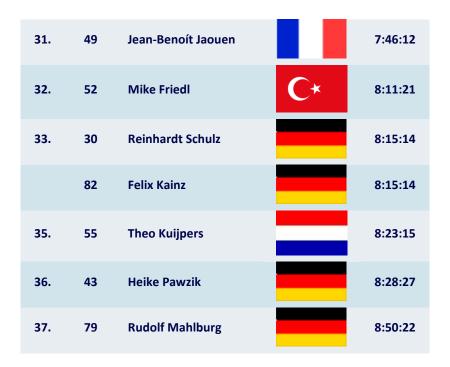
## 16. Etappe

St. Georgen nach Feldberg / 27.09.2005 51.2 km / 1145.1 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

## Tageswertung gemischt

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	14	Shakal Ryan		4:37:54
2.	45	Schek kee Lo		4:55:21
3.	57	Jan Nabuurs		4:59:53
4.	17	Franz Häusler		5:09:45
5.	19	Hans-Jürgen Schlotter		5:17:39
6.	02	Günter Böhnke		5:28:19
7.	18	Werner Selch		5:31:19
8.	33	Peter Bakwin		5:41:55
9.	06	Ullrich Zach		5:43:40
10.	04	Rainer Koch		5:44:33

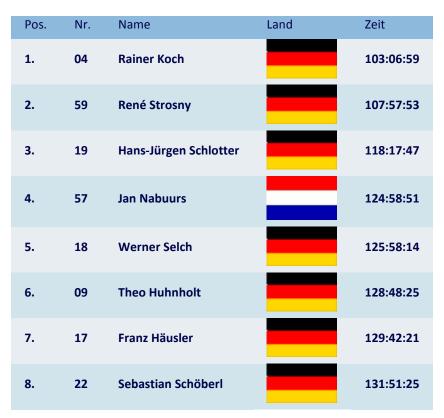
	59	René Strosny		5:44:33
12.	09	Theo Huhnholt		5:52:35
13.	62	Ubel Dijk		5:52:55
14.	47	Davor Bendin		5:56:38
	63	Sylvia Rehn		5:56:38
16.	77	Klaus Wanner		6:04:23
17.	22	Sebastian Schöberl	Sebastian Schöberl	
18.	54	Günter Guderley		6:05:46
19.	36	Jürgen Zuth		6:09:41
20.	28	Rainer Wachsmann		6:11:37
21.	03	Ronald Nickel		6:13:10
22.	11	Bernd Wagner		6:32:18
23.	15	Klaus Neumann		6:33:02
24.	41	Hans-Joachim Meyer		6:48:38
25.	13	Karlheinz Kobus		7:18:36
26.	50	Andreas Amann		7:26:38
27.	07	Uwe Schiwon		7:33:11
28.	08	Jörg Koenig		7:39:22
	44	Willem Mütze		7:39:22
	48	Heinz Jäckel		7:39:22



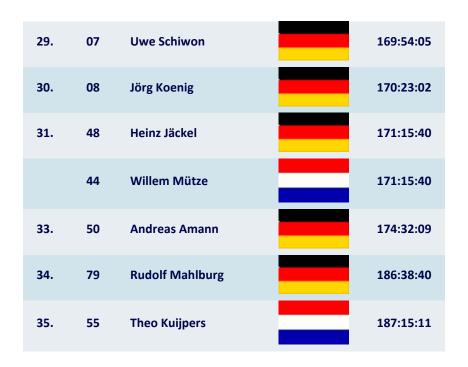
#### Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

### Gesamtwertung Männer



9.	02	Günter Böhnke		135:52:02
10.	33	Peter Bakwin		137:19:59
11.	06	Ullrich Zach		140:53:58
12.	77	Klaus Wanner		142:16:52
13.	49	Jean-Benoít Jaouen		144:50:38
14.	54	Günter Guderley		146:56:21
15.	14	Shakal Ryan		147:55:59
16.	62	Ubel Dijk		148:48:09
17.	82	Felix Kainz		150:23:20
18.	03	Ronald Nickel		150:31:57
19.	15	Klaus Neumann		151:48:57
20.	13	Karlheinz Kobus		152:10:38
21.	45	Schek kee Lo		152:23:10
22.	36	Jürgen Zuth		158:52:18
23.	28	Rainer Wachsmann		161:05:20
24.	52	Mike Friedl	C*	165:44:23
25.	47	Davor Bendin		166:42:47
26.	30	Reinhardt Schulz		166:53:05
27.	41	Hans-Joachim Meyer		167:22:04
28.	11	Bernd Wagner		168:11:01



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		157:37:53
2.	43	Heike Pawzik		169:39:50





#### Bericht von Ingo Schulze zur 17. Etappe

Feldberg nach Lörrach / 28.09.2005 59 km / 1204.1 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

Tageswertung			Gesamtwertung				
1.	Rainer Koch		5:06:01	1.	Rainer Koch		108:13:00
2.	René Strosny		5:06:01	2.	René Strosny		113:03:54
3.	Jan Nabuurs		5:24:17	3.	Hans- Jürgen Schlotter		124:15:26

Der "DL2005" war für mich persönlich ein sehr schöner Lauf. Im Vorfeld behauptete ich, dass man schimpfen und fluchen wird. Zu meiner Freude blieben die wilden Flüche aus. Kein Mensch wollte Ingo notschlachten. Kein Mensch kam mir mit glühenden Augen entgegen und schwor mir die Hölle herbei.

Die Praxis sah eher so aus: Jeden Morgen schleppten sich die Teilnehmer/ innen zum Start. Ja, sie schleppten sich! Nach der Startfreigabe wälzte man sich gaaaanz allmählich vom Fleck. Der Beobachter hatte berechtigte Zweifel, ob diese Läufer/ innen überhaupt bis zur nächsten Straßenecke kommen. Nach wenigen Kilometern hatten die meisten Teilnehmer/innen ihren Schritt wieder gefunden und das "schleppen" wurde zu einem runden Lauf.

In der Regel rollte ich, kurz nach dem zweiten Start, dass Feld von hinten auf und versuchte jedem noch etwas zuzurufen. Das konnte durchaus ein scherzhafter Spruch sein, wie zum Beispiel: "Du kannst ruhig auftreten, unter uns wohnt niemand!" Oder "wo gestreut ist, da kann gelaufen werden!" Oder "keine Gnade für die Wade!" Diese Sprüche waren morgens durchaus noch angebracht. Zum Etappenende allerdings musste ich hier etwas sensibler sein. Wenn man die Läufer/ innen in die Augen blickte, dann war der Blick oft leer und teilnahmslos. Man erkannte, dass die Läufer/innen dachten: "Lass mich bloß in Ruhe und sage mir, wo dieses verdammte Ziel ist!" Hier war natürlich Fingerspitzengefühl gefragt und ich sagte entweder nicht oder fragte vorsichtig: "Alles klar? Kann ich dir helfen?" Mehr konnte ich nicht tun und ich hoffte für jeden, dass er nicht nur das Etappenziel erreicht, sondern, dass er auch am nächsten Morgen wieder am Start steht.

Wenn man etwas über die Stimmung im Läuferfeld erfahren will, dann geht man am besten zu den Versorgungspunkten. Hier ist wichtig: Wie ist die Laune der Betreuer? Sie lachen, scherzen und machen sich über Ingo lustig! Prima, dann kann ich nachfragen: "Na, was sagen unsere Teilnehmer/innen?" "Och Ingo, die sind gut drauf. Sie freuen sich und sind guter Dinge!" Dann begibt

man sich am besten noch einmal ins Läuferfeld: "Ingo, was machst du denn hier? Nichts zu tun, als die armen Läufer zu schinden?" Hört man einige dieser oder ähnlicher Sprüche, dann ist die Welt in Ordnung.

Nun heißt es, schnell ins Ziel zu fahren und abklären: Ist die Turnhalle offen? Gepäck entladen? Halle groß genug? Wenn nein und dass war mindestens einmal der Fall, dann kann man sich schon einmal auf ein Donnerwetter gefasst machen? Als nächstes: Wird das Essen pünktlich geliefert? Stimmt die Menge? Nun, dass wird man erfahren, wenn die Meute sich die Teller füllen und es für den Nachschlag reicht. Ist das Essen gut und reichlich, dann wird die Enge der Halle, zumindest vom Großteil der Läufer/innen hingenommen.

Nun muss ich kritisch werden! Thema: Turnhalle. Beinahe alle Turnhallen haben Gymnastikmatten. Die Läufer/innen und auch die Betreuer/innen freuen sich, wenn sie eine erhaschen können. Die ersten Läufer/innen können noch eine ergattern. Die, die später kommen? Nun, keine mehr da. Nun wollten einige, dass ich mich darum kümmere, dass die Matten gerecht verteilt werden. An einem Abend erklärte ich, dass ich mich darum nicht kümmern werde! Man möge auch in Zukunft Verständnis dafür haben, dass sich die Organisation darum nicht kümmern kann! In der Ausschreibung heißt und Iso-Matte und Schlafsack! es, kurz knapp: c Eine Halle war so klein, dass ich versucht war, die Eingeschlafenen aufzurichten und an die Wand zu lehnen, damit die anderen genug Platz haben. Mal im Ernst. Ich habe auch lieber meinen Platz um mich herum und muss nicht unbedingt den Atem meines Nebenmannes im Nacken spüren. Ich meine aber auch, dass wir bereit sein müssen, auch einmal zusammenzurücken. Nach dem Europalauf 2003 setze ich hier ganz andere Maßstäbe. In Osteuropa wären wir über Hallen dieser Art froh gewesen! Nun, beim "DL2006" werde ich versuchen, in diesem Etappenziel noch ein großes Zelt zu erhalte. Ich denke aber, dass ich das Ganze dann ein wenig entzerre, aber viel Besser wird es dadurch auch nicht. Ich werde vor dem "DL2006" auch eine Information herausgeben, wo wir RIESIGE Hallen haben und wo wir WINZIGE Hallen haben. Es ist dann jedem die Möglichkeit gegeben, dass er/sie sich im Vorfeld nach einer passenderen Unterkunft erkundigt.

Thema: Verpflegung. Die wurde im Allgemeinen gelobt. An einem Tag fehlten mir einige Portionen. Dieses war für meine Frau Inge kein Problem. Sie ging in ein griechisches Restaurant und holte die fehlenden Portionen. Man sieht also, dass auch Ausweichmöglichkeiten wahrgenommen werden. Es wäre für mich ein unerträglicher Gedanke, wenn irgendeiner meiner Läufer/innen mit knurrendem Magen in den Schlafsack steigen müsste. Es gab nahezu jeden Tag frische Brötchen. Das führte natürlich dazu, dass sich hier ein Anspruchsdenken entwickelte: Was, nur Brot? Es ist natürlich angenehm, wenn man morgens frische Brötchen serviert bekommt, Aber, müssen es wirklich Brötchen sein? Beim "DL2006" möchte ich hier etwas zurückhaltender sein.

Thema: Streckenmarkierung. Die Strecke haben Brigitte und Hans-Joachim Barthelmann, meine Frau Inge und ich, im September / Oktober 2004 erkundet. Wir waren hier äußerst sorgsam und ließen uns viel Zeit dabei. Nun ist es möglich, dass mal ein Zahlendreher für Unmut sorgte. Für vermeintliche wenige hundert Meter benötigte sogar die Spitze über 15 Minuten, was natürlich nicht sein kann. Die Scharte wird, so gut es geht, für 2006 bereinigt. Die Main-Fähre bei Prosselsheim war außer Betrieb und ich war froh, dass ich am Abend zuvor noch anrief, sonst hätte ich mir viele Falten aus dem Gesicht kämmen können. Die befürchteten zusätzlichen 5 km mehr, hatten sich nicht bestätigt. Es waren lediglich 800 Meter! An anderer Stelle wurde kurzfristig eine Umleitung eingerichtet. Wieder eine Streckenverlängerung! Ich kenne diese Problematik noch vom Transeuropalauf und hier verlor ich meine Haare büschelweise! Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass einem so kurz vor Etappenende jeder Schritt zu viel ist. Ich muss aber auch wissen, dass ich bei keinem vermessenen 100ter oder ähnlicher Veranstaltung bin. Dennoch wird keiner freudestrahlend ins Etappenziel laufen und jubeln: Hurra, wieder 2 km zu viel. Meine Einstellung daher: Schimpft, flucht und ladet euren Frust ab. Legt euch auf die Matte und guetscht noch eine Träne heraus, aber dann muss es wieder gut sein! Trotz der zwei oder drei Streckenverlängerungen, die wirklich nur geringfügig waren, kam ich mit heiler Haut davon. Mein Lob an alle Läufer/ innen. "Ihr habt es mit Fassung getragen!" Entschuldigt bitte meine Bemerkung, aber ihr lauft beim "DL" nicht auf einer 400 Meterbahn! Es war festzustellen,

dass sich kaum jemand verlaufen hat. Hat er/sie es, dann wurde mir gesagt: "Ich habe mich leicht verlaufen: Ich war im Tran. Bin dann zurück und habe mich über den Pfeil gefreut, der mir wieder den Weg wies." Joachim hat über 5000 Pfeile verbraten!

Thema: Ausgestiegene Teilnehmer. Diese sind in der Regel selbst ausgestiegen und haben zum Großteil die Heimreise angetreten. Es ist für jeden sehr schmerzhaft und man möchte vom Ganzen weg, weil man es nicht erträgt, nicht mehr dabei zu sein. Es ist bitter: Da hat man lange darauf hintrainiert und sich bereits ausgemalt, wie es sein wird, wenn man mit einem Siegeslächeln in Lörrach einläuft. Zum Teil sind die Läufer/innen leider zu schnell angegangen. Sie zogen zwar die Bremse, aber es war immer noch zu schnell. Man muss einfach mehr in sich hineinhören. Nach Gefühl zu laufen, mag im Training richtig sein. Hier muss man allerdings auch das Gefühl zurückstellen. Hat der/die Läuferin vorher den "Ultraschlappschritt" trainiert. Dieser Ausdruck mag für einige lächerlich klingen, aber er Passt! Ich meine: Dahinschlappen - nur nicht soviel bewegen - der Einbeinige will an mir vorbei, soll er doch! - Ich bewege mich im hinteren Feld, na und? - Von 67 Läufer/innen bin ich 65ter, na und? - Morgen bin ich 62ter, übermorgen 58ter! Merkt ihr etwas? - Ich muss locker ins Etappenziel einlaufen! - Sani, Masseur? Warum nicht, aber ich muss ihn nicht nötig haben!

Jeder/jede hat sich einen Traum erfüllen wollen. Welcher ULTRA möchte nicht einmal durch die Republik schlappen? Nun hat er/sie den "DL2005" nicht gepackt und nun ist Schluss? Man Junge / Mädel! Was ist mit deinem Vorhaben? Hast du eingesehen, dass ein Lauf, dieser Größenordnung zu viel für dich ist? Akzeptiert! Hast du aber bereits den "Spartathlon" oder ähnliches bewältigt, dann bist du doch ein echter ULTRA! Ein ULTRA wird wild, wenn er irgendwo unterging. Eine neue Herausforderung zu suchen ist einfach, aber den zweiten Versuch zu machen, nach dem Motto: Und nun erst recht! Nun, es muss jeder selbst wissen. Es gibt auch einige, denen ich einen zweiten Versuch auch abraten würde.

Ich war mal beim Spartathlon, (bin schon zweimal gescheitert) da merkte ich nach etwa 160 km, dass nicht mehr ging. Ich war bereit, sofort aufzuhören und dachte: Vielleicht schaffe ich noch die nächste Straßenkreuzung? Was hätte das gebracht? Ich war erledigt! Alle! Es ging nichts mehr! Da wurde ich aus dem Rennen genommen. Ein Glück, dennoch, es war nicht MEINE Entscheidung! Im nachhinein stellte ich mir Selbst die Frage: "Mensch warst du bescheuert?" Nein, nicht unbedingt, aber ich fühlte mich in diesem Moment als Versager. Ich war von mir überzeugt und nun das! Man muss einfach einsehe, wann Schluss ist.

Ich hatte beim "DL2005" einige, die ich aufgrund meiner Satzung hätte herausnehmen müssen. Ich tat es nicht, weil sie sich bereits auf der "Zielgeraden" befanden oder mir gesagt wurde, dass sie bereits den letzten Versorgungspunkt passiert hatten. Mir mögen die Leute verzeihen, die ich gegen ihren Willen herausgenommen habe, aber auch eine Zeitüberschreitung hat Grenzen und ich trage für diese Leute die Verantwortung.

**Zum Schluss:** Der "DL2005" war für alle eine Supersache und ich bin es den Ultras einfach schuldig, auch 2006 einen Deutschlandlauf durchzuführen. Der "DL2006" findet in der Zeit vom 11. bis 27. September 2006 statt. Ich danke allen Teilnehmern/innen für ihr faires Verhalten. Ich danke alle Betreuer/innen für ihren hohen Einsatz. Ich danke den vielen Polizisten, Bürgermeistern, Stadträten und den vielen Physiotherapeuten für ihre Arbeit, die DL2005 Läufer/innen wieder auf die Beine zu bringen. Ich danke allen, die sich für den "DL2005" eingesetzt haben.

#### Bericht von Jan Straub zur 17. Etappe

Die letzte Etappe und was kommt danach? Hallo, ihr da draußen in der schönen weiten Welt! Es ist so weit der letzte Tag hat begonnen. Heute Morgen begann der Tag mal ein wenig später und zwar mit dem Wecken um halb fünf. Das Frühstück nahmen wir alle noch in der Feldberghalle in Altglashütten ein, bevor die langsamen und fußkranken Läufer um halb sieben auf die letzte Etappe gingen. Zwei weitere Gruppen starteten um halb acht und um acht. Alle die heute an den Start gegangen sind, sind für mich Sieger - sie haben 17 Tage Qualen, Schmerzen, enge Hallen, kalte Duschen und ein Schnarchkonzert der besonderen Art überlebt (genauso wie das Betreuerteam).

Irgendwie ist es komisch. Vor 18 Tagen sah man diese fremden Leute zum ersten mal und jetzt nach den 17 Etappen findet man es etwas traurig, weil man sich in den Tagen näher kam, sich kennen gelernt hat und auch Freunde gewonnen hat. Im Ziel heute standen alle mit einem lachendem und weinenden Auge da. Das lachende stand dafür, dass die Lauferei endlich mal ein Ende hat, man endlich wieder daheim im eigenem Bett ausschlafen und die eigene Dusche benützen kann. Das weinende, als allen klar war, dass diese schöne und tolle Zeit mit netten Menschen vorbei ist.

Es flossen hier bei allen mal die eine oder andere Träne weil die Emotionen wie in jedem Sport groß sind, wenn Sieger ins Ziel kommen oder Sportler gewinnen - bei den Sportler genauso wie bei den Betreuern.

Meine Zeit als Fuß-Sani ist nun auch wieder vorbei und ich kann sagen, dass ich froh und glücklich bin, dass in diesen 17 Tagen nichts schweres oder schlimmeres passiert ist und dass jeden Tag alle Sorgenkinder abends im Ziel waren oder von selber gesagt haben, sie hören auf. Denn im nachhinein hätte ich ungern die Verantwortung übernommen zu sagen, dass jemand nicht mehr weiter darf.

In dieser Zeit sah ich viel neues, von Blasen die über den ganzen Fuß gingen bis zur offenen Fleischwunde am Fußballen oder zwischen den Zehen, von Magenkrämpfen und Durchfall die vor Erschöpfung kamen, bis zur absoluten geistigen Erschöpfung. Ich denke, ich spreche nicht nur für mich, wenn ich sage, es war schön, diese Läufer sind zwar Verrückte aber sehr liebenswerte Verrückte mit denen ich gern mal wieder auf Reisen gehen würde. Und natürlich würde ich sie gern wieder behandeln und zwar von den Füßen bis zu den Haarspitzen, denn man lernt immer dazu. Ich wünsch allen die dabei waren für ihre weitere Zeit alles gute und auf dass sie immer gesund und munter ankommen. Zum Schluss noch ein fettes "Schade!" dass es vorbei ist, schön war's.

#### Bericht von Rainer Wachsmann zur 17. Etappe

Deutschlandlauf 2005: Ein Traum wurde wahr. Im Sommer 2004 erfuhr ich, dass es im September 2005 nach längerer Zeit wieder eine Auflage des Deutschlandlaufes geben würde. Dieser Lauf geht einmal komplett durch Deutschland von Kap Arkona auf Rügen bis nach Lörrach bei Basel. Er hat eine Länge von ca. 1.200 km und dauert 17 Tage. Die durchschnittliche Tagesdistanz lag bei ca. 72 km. Auf der einen Seite war diese Information hochinteressant, auf der anderen Seite kamen aber sofort Zweifel auf: könnte ich eine solche Herausforderung überhaupt bewältigen, kann ich mir überhaupt die Zeit dafür frei nehmen? Und, was sagt meine Frau dazu? Ich musste die Information erst einmal sacken lassen und einige Nächte darüber schlafen. Wenig später bekam ich schon eine E-Mail von einem Ultralauf-Kameraden. "Hey Rainer, ich bin schon auf der Anmeldeliste. Wo bleibst denn Du?" Nachdem mir meine Frau grünes Licht gegeben hatte ("Du schaffst das schon!"), meldete ich mich an und bekam die Startnummer 28.

Nach Rücksprache mit dem Organisator Ingo Schulze (kannte ich schon von anderen Mehrtagesläufen) sollte die Vorbereitung auf diesen Lauf ab Januar 2005 starten. Da passte es gut, dass gleich am 01.01.2005 in Zürich um 0.00h der Neujahrsmarathon angeboten wurde. Mit diesem außergewöhnlichen Lauf wurde gleichzeitig die konkretere Vorbereitung eingeläutet und die Familie hatte sechs großartige Tage in einer tollen Stadt. In der nächsten Zeit sammelte ich einige Marathonläufe oder Läufe über diese Distanz hinweg: 50 km um den Kemnader See in Bochum, Marathon bei Schneegestöber in Herten-Bertlich. Der Karstadt Ruhrmarathon am 17.04.2005 war mein siebter Marathon des Jahres (oder längere Distanz). Meine Zeit war 3:22h; eindeutig, ich war in ganz guter Form!

Nach Rücksprache mit dem Organisator Ingo Schulze (kannte ich schon von anderen Mehrtagesläufen) sollte die Vorbereitung auf diesen Lauf ab Januar 2005 starten. Da passte es gut, dass gleich am 01.01.2005 in Zürich um 0.00 Uhr der Neujahrsmarathon angeboten wurde. Mit diesem außergewöhnlichen Lauf wurde gleichzeitig die konkretere Vorbereitung eingeläutet und die Familie hatte sechs großartige Tage in einer tollen Stadt. In der nächsten Zeit sammelte ich einige Marathonläufe oder Läufe über diese Distanz hinweg: 50 km um den Kemnader See in Bochum, Marathon bei Schneegestöber in Herten-Bertlich. Der Karstadt Ruhrmarathon am 17.04.2005 war mein siebter Marathon des Jahres (oder längere Distanz). Meine Zeit war 3:22h; eindeutig, ich war in ganz guter Form!

Vor Beginn des DL hatte ich 21 Marathonläufe oder über eine längere Distanz absolviert. Einige dieser Läufe waren in der näheren Umgebung: Recklinghausen, Osnabrück-Bissendorf oder auch im Sauerland. Bei einem langen Trainingslauf bin ich entlang des Dortmund-Ems-Kanals zu Mc Donald's in Ibbenbüren gelaufen und anschließend mit dem Bus wieder zurück nach MS gefahren. Das war ein besonders gutes Training, lange Zeit so einsam laufen zu müssen. Am 10.09.2005 fuhr ich mit dem Zug nach Stralsund. So einige Deutschlandläufer und Betreuer hatten sich dort eingefunden. Es gab ein nettes Wiedersehen, aber ich lernte auch einige nette neue Leute kennen. Am 12.09. gab es dann das Startzeichen am Leuchtturm auf Kap Arkona auf der Halbinsel Rügen. 67 Läufer setzen sich in Bewegung. Es war sehr schön, bei sonnigem Wetter auf verkehrsruhigen Wegen diese schöne Insel zu durchlaufen. Auf der Wittower Fähre ließ ich mir die Insel Hiddensee vom Schiffer zeigen. Am nächsten Tag bekamen wir in Stralsund einen großartigen Sonnenaufgang zu sehen. Übrigens fiel mir während der gesamten Zeit das Laufen frühmorgens recht leicht. In der kühlen und frischen Luft gab es in der folgenden Zeit viele tolle Sonnenaufgänge zu bewundern. Die Läuferschar durchlief Vorpommern. Ich hatte mir nicht vorgestellt, wie schwach besiedelt manche Regionen in D sind. Wir bekamen viele kleine Dörfer zu sehen, die manchmal in einem großen Abstand zueinander waren. So manche Häuser und Fabriken waren in einem schlimmen Zustand. Waren an der Müritz empfing uns mit strahlendem Sonnenschein. Eine sehr schöne Stadt. Innerhalb der ersten Woche stiegen viele Laufkameraden aus. Die täglichen Etappen waren sehr lang und nicht jeder konnte viele km alleine laufen. Auch ich musste sehr kämpfen. Auf der fünften Etappe, die wegen Bauarbeiten in einem Dorf über übles Kopfsteinpflaster führte, gab es auch mal einige Tränen der Verzweiflung. Der Gedanke an meine Familie hielt mich jedoch im Rennen. Auch erinnerte ich mich an einige liebe E-Mails, die ich während der Veranstaltung erhalten hatte. So einige Leute drückten mir die Daumen. Ansonsten gaben sich auch die Betreuer an den Verpflegungsständen allergrößte Mühe. Bald erreichten wir den Thüringer Wald. Sehr schön dort, jetzt kamen aber viele Höhenmeter dazu. An einem Morgen versuchte ich mal, morgens Kräfte für den langen Nachmittag aufzusparen. Bei den Steigungen auf den Weg nach Ilmenau hatte ich jedoch in den warmen Nachmittagsstunden kaum noch Kraft und erreichte sehr spät und völlig ausgepumpt das Ziel. In der nächsten Zeit versuchte ich lieber weiterhin am Vormittag einiges an km zu machen und nachmittags mich irgendwie durchzuwurschteln. Die Etappen 11 (entlang von Weinbergen am Main) und 12 (durchs liebliche Taubertal) waren sehr sehr hart. Vielleicht ist ein Zitat von Viktor Frankl, einem großen Psychologen zutreffend: "Wer einen Sinn in etwas erkennt, ist in der Lage, fast alles auszuhalten!" In den letzten sechs Etappen bekam ich noch einmal einen zweiten Frühling. Ich kam früher ins Ziel und hatte dadurch auch mehr Regenerationszeit. In einigen Städten konnte ich auch mal einen Bummel durch die Stadt machen und mal in ein Café gehen.

Den Zieleinlauf in Lörrach durchlief ich Hand in Hand mit Sylvia, die Siegerin der Frauen wurde. Bei der Ankunft umarmten sich alle: Läufer, Betreuer, Ausgeschiedene usw. Ein Traum ging in Erfüllung. 17 Tage laufen am Limit durch eine sehr abwechslungsreiche Landschaft in Deutschland mit einer erfolgreichen Zielankunft in der Grenzstadt zu Basel.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um mich zu bedanken. Meine Frau Katrin, die mich bei diesem Lauf unterstützt hat, bei meinem Sohn Till und meiner Tochter Finni; bei dem Sanitär Jan, der meine Blasen toll gepflegt hat; bei den Physiotherapeuten, die immer eine tolle Massage geben haben; bei den selbstlosen Betreuern; bei der Organisation; beim Webmaster für eine tolle Seite (www.deutschlandlauf.com) und ganz besonders bei allen, die mir liebe E-Mails zur Unterstützung geschrieben haben oder mir sonst die Daumen gedrückt haben und an mich gedacht haben.

#### Bericht von Günter Böhnke zur 17. Etappe

#### Gedanken zum Deutschlandlauf 2005

One road is paved in gold
One road is just a road
(Patti Smith, my blakean year, Songtext, CD: trampin')

Ein Etappenlauf wie der DL 2005 wird von einem Großteil der Teilnehmer/-innen unterschätzt. Gut trainiert und hoch motiviert wird er zumeist zu schnell angegangen: "Aber ich lauf doch schon sooooo langsam" "Ich kann gar nicht langsamer laufen" ist unter anderem zu hören. Zudem möchte der eine oder andere nicht zu spät ins Ziel kommen, locken Dusche, Essen und Zeit zur Regeneration, beginnt der Wettkampf nicht nur um Spitzenplätze, beginnt der Vergleich mit anderen Läufer/-innen: "So schnell wie der/die bin ich allemal". Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten, liegen die längsten Etappen doch gleich am Beginn des DL 2005, ist der Körper diese Belastungen in täglicher Abfolge auch bei ausreichendem Training nicht gewohnt, braucht mindestens 5-6 Tage, um sich soweit möglich darauf einzustellen. Bereits am 3. Tag, auf der mit ca. 93 km längsten Etappe, zusätzlich erschwert durch heftigen Gegenwind, scheiden die ersten 5 Teilnehmer/-innen aus. Danach setzen sich die Ausfälle bis zur 10. Etappe fort, dann endlich hat sich das Teilnehmerfeld stabilisiert. Von 67 Startern/-innen sind 38 übrig geblieben, nur noch einer wird später leider kapitulieren müssen. Bei vielen der 37 durchgekommenen Teilnehmern/-innen zeigt sich, dass ab der 4. - 7. Etappe die Laufzeiten pro km zum Teil drastisch ansteigen, die Tour der Leiden, der Läuterung beginnt. Jetzt wird offenbar, dass man, gezwungenermaßen, doch langsamer laufen kann. One road is just a road.

Mit Begeisterung, Eifer und Marathonzeiten unter 3 Stunden allein ist man den Schwierigkeiten eines solchen Etappenlaufes nicht gewachsen, sind diese Eigenschaften oft geradezu hinderlich. Der DL ist kein Lauf der mit Sprints, hoher Grundschnelligkeit, Stolz und hochfliegenden Zielen durchgestanden wird. Er ist ein Lauf der Geduld, der Ausdauer und Zähigkeit, der Kenntnis und Einteilung der eigenen Fähigkeiten. Dabei ist insbesondere der Geist zu zügeln. Schnell gelangt man an den Punkt, wie ihn Stephanie Ehret im Gespräch mit Uli Schulte beschrieben hat: "Dieser Lauf demütigt einen". Unmittelbar darauf stellt sich die Frage, wie gehe ich mit dieser Demütigung um? Möchte mein Ego doch groß und stark sein, ob seiner Leistung bewundert werden. Möchte nicht vom Läufer zum mit Verletzungen und dem Zeitlimit ringenden Wanderer erniedrigt werden (Verletzungen: zumeist Knochenhautreizungen (shin splints), Probleme mit der Achillessehne, Blasen). Möchte nicht lange Geraden endlos dahinkriechen, obwohl auch gehend nach einigen

Minuten die nächste Kurve erreicht ist. Die Zeit verlangsamt sich unangenehm, während der Geist rast, wütet wenn sich nach der Kurve die nächste lange Gerade bis zum Horizont entfaltet. Schnell kapituliert dann der zu Beginn so forsche Geist, macht Schluss, steigt aus. Wohl dem, der in sich ruht. One road is just a road.

Da manchmal mehr Mut erforderlich ist bewusst auszusteigen, als weiterzulaufen, stellen sich Fluchtgedanken ein, die Ingo Schulze, Organisator und selbst erfahrener Etappenläufer, treffend beschreibt: "Hoffentlich kommt ein Auto, das mich anfährt. Aber es kam keines, noch nicht einmal ein Fußgänger, der mich anrempelt. Also musste ich weiter." Diese Phase erlebte ich am 7. + 8. Tag, als mich, nicht ernsthafte, Magen- und Darmprobleme plagten. Die Gedanken kreisen dann, bereits eine Rationalisierung, um die Sinnlosigkeit eines solchen Unterfangens. Eine Konsequenz davon, dass ich mich auf diesen Lauf mental nicht vorbereitet habe. Beim Transeuropalauf 2003 war die mentale Einstimmung, eine Form von Autosuggestion, wesentliches Element meines Trainings gewesen. Hätte ich darauf verzichtet, in Moskau wäre ich nicht angekommen. Einer der interessantesten Gedanken, den ich in diesem Zusammenhang hörte war: "Ich habe den Lauf zu langsam begonnen, mich müde gelaufen". One road is just a road.

Aber auch auf andere Weise lernt man sich oft in erschreckender Weise kennen, wie ich am eigenen Leibe erfahren musste. Beleidigte ich doch in krasser Weise Betreuer und Betreuerin an einem Verpflegungspunkt, nachdem am 3. Tag in Folge kein Mineralwasser mit Kohlensäure vorhanden war. Unmittelbar brach sich ein anderer, ansonsten verdeckter Teil von mir Bahn. Sekunden später wurde mir bewusst, was ich eigentlich gesagt habe, entschuldigte mich zwar, aber gesagt ist gesagt. Auch dies im Nachhinein eine Demütigung, ein Stück Erfahrung: Wer bin ich eigentlich? One road is just a road.

Gerade in den unvermeidlichen Krisen und Belastungen wird der Lauf, die Platzierung immer bedeutungsloser, beginnt das eigentliche Abenteuer, der goldene Weg, die Auseinandersetzung mit sich selbst, dem verletzten Ego, den unguten Gefühlen, den Schmerzen, den eigenen Schwächen, das Abenteuer Selbsterfahrung. Es kommt dann kaum noch auf das äußere Tun, dem Laufen, an, sondern auf die innere Haltung. Vermeintlich Starke scheiden dann aus, vermeintlich Schwache kämpfen in bewundernswerter Weise ums Durchkommen, gelangen ins Ziel. Sie, so denke und fühle ich, sind die wahren Sieger, haben viel durchgemacht, sich selbst besser kennengelernt, können stolz sein, ohne eitel zu wirken. Mike nach ca. 15 Stunden am 11 Tag: "Dies war der härteste Kampf meines Lebens" (und ich habe ihn bestanden, vom Autor ergänzt). Dies ist der goldgepflasterte Weg. One road is paved in gold.

Jeder geht mit diesen Situationen anders um, entwickelt eigene Rezepte. Bei mir ist es eine spezielle Fingerhaltung (bei Interesse: Mudras, Yoga mit dem kleinen Finger, Gertrud Hirschi, Buch) und mein Mantra, das ich tausendfach in mir erklingen lasse. Dabei versuche ich soweit wie möglich mich der Natur zu öffnen, den Geist ruhen zu lassen, die Dinge so anzunehmen wie sie sind. Damit wird das Laufen leichter, ich ahne etwas von Verbundenheit, Weite und Befreiung (bei Interesse u.a.: Auf dem Wege, Anselm Grün, Buch). One road is paved in gold.

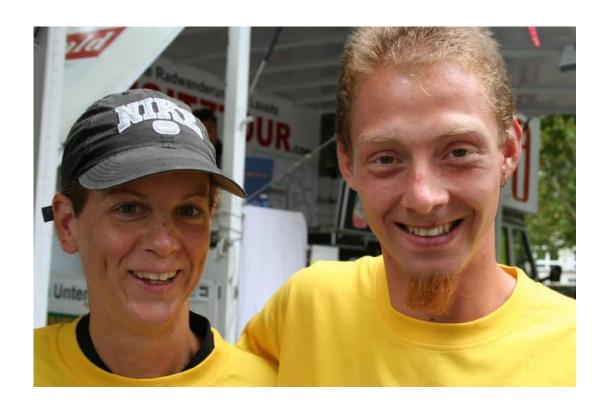
Dieser Lauf ist bereits Geschichte, doch in seinen Läufern und Läuferinnen lebt er weiter, hat mich als Mensch wieder ein Stück verändert. Unablässig müssen wir wandern, um unseren Lebenslauf zu vollenden. One road is paved in gold.

Den noch zweifelnden Leser/-in möchte ich den DL 2006 oder 2007 ans Herz legen: Einen Lauf seh ich winken, aber ach! der Mut, er fehlt. Frisch hinein und ohne Wanken! Seine Wege sind beseelt. Du musst glauben, du musst wagen, denn die Götter leih n kein Pfand. Nur ein Schritt kann dich tragen in das schöne Wunderland. (frei nach Friedrich Schiller, im Original vertont von Dhalia, Sehnsucht, Lied, CD: Celtic Dreams and Dances) Mein stärkstes Gefühl nach dem Lauf – Dankbarkeit. One road is paved in gold.















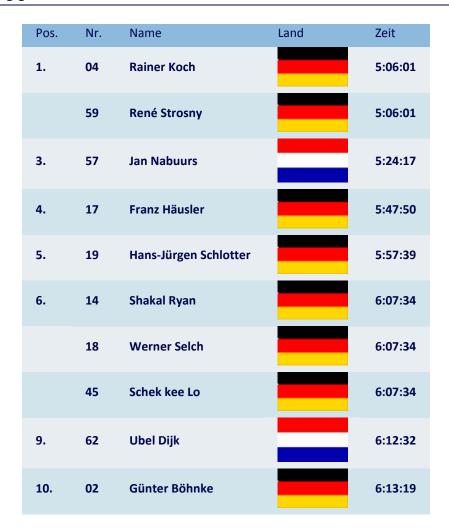


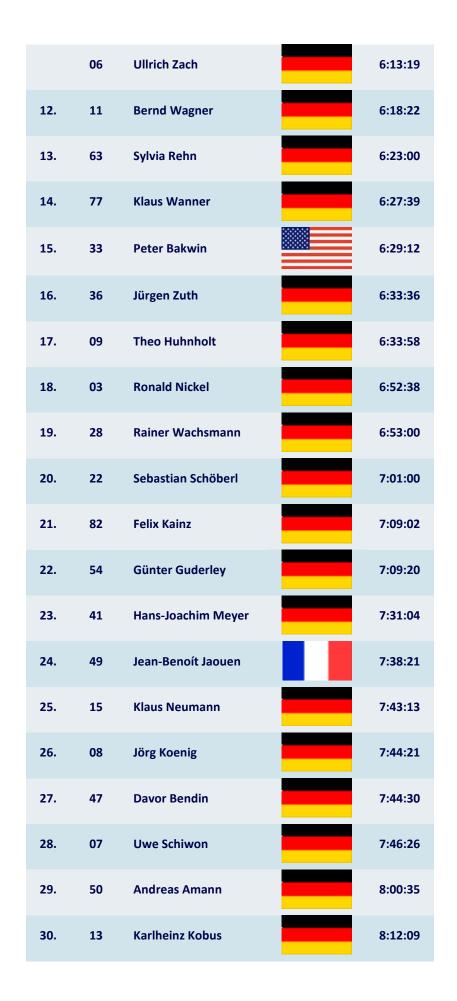
## **Deutschlandlauf 2005**

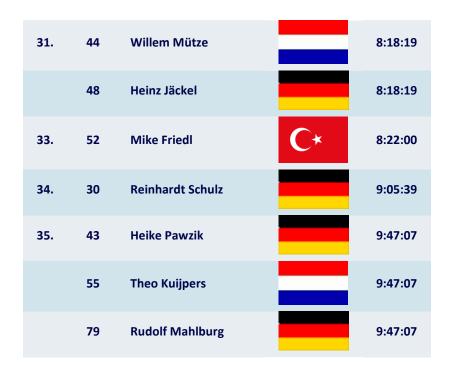
### 17. Etappe

Feldberg nach Lörrach / 28.09.2005 59 km / 1204.1 km gesamt 37 Teilnehmer am Start / 37 Teilnehmer gewertet

### Tageswertung gemischt



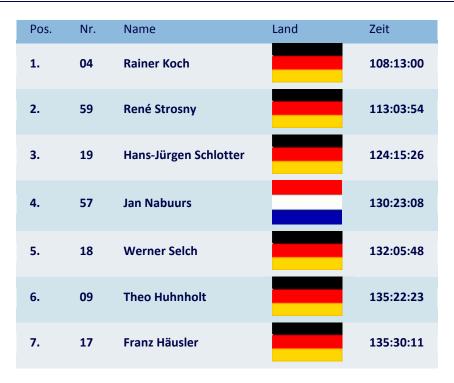




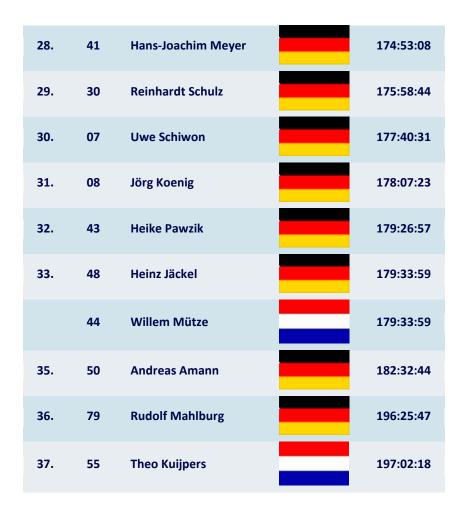
### Ausgeschieden

Heute ist keiner ausgeschieden ...

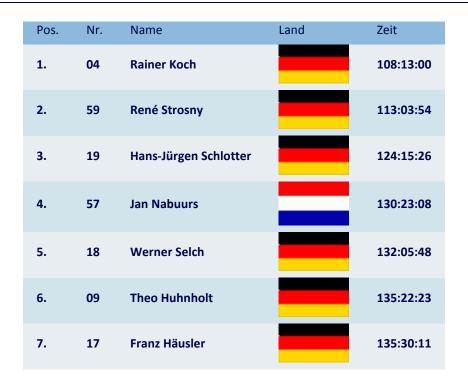
### **Gesamtwertung gemischt**



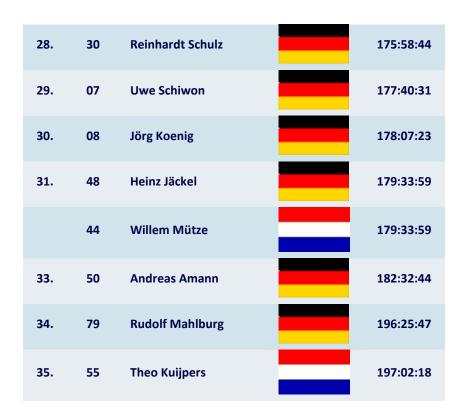
8.	22	Sebastian Schöberl		138:52:25
9.	02	Günter Böhnke		142:05:21
10.	33	Peter Bakwin		143:49:11
11.	06	Ullrich Zach		147:07:17
12.	77	Klaus Wanner		148:44:31
13.	49	Jean-Benoít Jaouen		152:28:59
14.	14	Shakal Ryan		154:03:33
15.	54	Günter Guderley		154:05:41
16.	62	Ubel Dijk		155:00:41
17.	03	Ronald Nickel		157:24:35
18.	82	Felix Kainz		157:32:22
19.	45	Schek kee Lo		158:30:44
20.	15	Klaus Neumann		159:32:10
21.	13	Karlheinz Kobus		160:22:47
22.	63	Sylvia Rehn		164:00:53
23.	36	Jürgen Zuth		165:25:54
24.	28	Rainer Wachsmann		167:58:20
25.	52	Mike Friedl	C*	174:06:23
26.	47	Davor Bendin		174:27:17
27.	11	Bernd Wagner		174:29:23



### **Gesamtwertung Männer**



8.	22	Sebastian Schöberl		138:52:25
9.	02	Günter Böhnke		142:05:21
10.	33	Peter Bakwin		143:49:11
11.	06	Ullrich Zach		147:07:17
12.	77	Klaus Wanner		148:44:31
13.	49	Jean-Benoít Jaouen		152:28:59
14.	14	Shakal Ryan		154:03:33
15.	54	Günter Guderley		154:05:41
16.	62	Ubel Dijk		155:00:41
17.	03	Ronald Nickel		157:24:35
18.	82	Felix Kainz		157:32:22
19.	45	Schek kee Lo		158:30:44
20.	15	Klaus Neumann		159:32:10
21.	13	Karlheinz Kobus		160:22:47
22.	36	Jürgen Zuth		165:25:54
23.	28	Rainer Wachsmann		167:58:20
24.	52	Mike Friedl	C*	174:06:23
25.	47	Davor Bendin		174:27:17
26.	11	Bernd Wagner		174:29:23
27.	41	Hans-Joachim Meyer		174:53:08



## **Gesamtwertung Frauen**

Pos.	Nr.	Name	Land	Zeit
1.	63	Sylvia Rehn		164:00:53
2.	43	Heike Pawzik		179:26:57

## Der "DL2005" ist vorbei und der "DL2006" bereits in Arbeit

Der "DL2005" war für mich persönlich ein sehr schöner Lauf. Im Vorfeld behauptete ich, dass man schimpfen und fluchen wird. Zu meiner Freude blieben die wilden Flüche aus. Kein Mensch wollte Ingo notschlachten. Kein Mensch kam mir mit glühenden Augen entgegen und schwor mir die Hölle herbei.

Die Praxis sah eher so aus: Jeden Morgen schleppten sich die Teilnehmer/ innen zum Start. Ja, sie schleppten sich! Nach der Startfreigabe wälzte man sich gaaaanz allmählich vom Fleck. Der Beobachter hatte berechtigte Zweifel, ob diese Läufer/ innen überhaupt bis zur nächsten Straßenecke kommen. Nach wenigen Kilometern hatten die meisten Teilnehmer/innen ihren Schritt wieder gefunden und das "schleppen" wurde zu einem runden Lauf.

In der Regel rollte ich, kurz nach dem zweiten Start, dass Feld von hinten auf und versuchte jedem noch etwas zuzurufen. Das konnte durchaus ein scherzhafter Spruch sein, wie zum Beispiel: "Du kannst ruhig auftreten, unter uns wohnt niemand!" Oder "wo gestreut ist, da kann gelaufen werden!" Oder "keine Gnade für die Wade!" Diese Sprüche waren morgens durchaus noch angebracht. Zum Etappenende allerdings musste ich hier etwas sensibler sein. Wenn man die Läufer/ innen in die Augen blickte, dann war der Blick oft leer und teilnahmslos. Man erkannte, dass die Läufer/innen dachten: "Lass mich bloß in Ruhe und sage mir, wo dieses verdammte Ziel ist!" Hier war natürlich Fingerspitzengefühl gefragt und ich sagte entweder nicht oder fragte vorsichtig: "Alles klar? Kann ich dir helfen?" Mehr konnte ich nicht tun und ich hoffte für jeden, dass er nicht nur das Etappenziel erreicht, sondern, dass er auch am nächsten Morgen wieder am Start steht.

Wenn man etwas über die Stimmung im Läuferfeld erfahren will, dann geht man am besten zu den Versorgungspunkten. Hier ist wichtig: Wie ist die Laune der Betreuer? Sie lachen, scherzen und machen sich über Ingo lustig! Prima, dann kann ich nachfragen: "Na, was sagen unsere Teilnehmer/innen?" "Och Ingo, die sind gut drauf. Sie freuen sich und sind guter Dinge!" Dann begibt man sich am besten noch einmal ins Läuferfeld: "Ingo, was machst du denn hier? Nichts zu tun, als die armen Läufer zu schinden?" Hört man einige dieser oder ähnlicher Sprüche, dann ist die Welt in Ordnung.

Nun heißt es, schnell ins Ziel zu fahren und abklären: Ist die Turnhalle offen? Gepäck entladen? Halle groß genug? Wenn nein und dass war mindestens einmal der Fall, dann kann man sich schon einmal auf ein Donnerwetter gefasst machen? Als nächstes: Wird das Essen pünktlich geliefert? Stimmt die Menge? Nun, dass wird man erfahren, wenn die Meute sich die Teller füllen und es für den Nachschlag reicht. Ist das Essen gut und reichlich, dann wird die Enge der Halle, zumindest vom Großteil der Läufer/innen hingenommen.

### Nun muss ich kritisch werden!

#### Thema: Turnhalle

Beinahe alle Turnhallen haben Gymnastikmatten. Die Läufer/innen und auch die Betreuer/innen freuen sich, wenn sie eine erhaschen können. Die ersten Läufer/innen können noch eine ergattern. Die, die später kommen? Nun, keine mehr

da. Nun wollten einige, dass ich mich darum kümmere, dass die Matten gerecht verteilt werden. An einem Abend erklärte ich, dass ich mich darum nicht kümmern werde! Man möge auch in Zukunft Verständnis dafür haben, dass sich die Organisation darum nicht kümmern kann! In der Ausschreibung heißt es, kurz und knapp: Iso- Matte und Schlafsack!

Eine Halle war so klein, dass ich versucht war, die Eingeschlafenen aufzurichten und an die Wand zu lehnen, damit die anderen genug Platz haben. Mal im Ernst. Ich habe auch lieber meinen Platz um mich herum und muss nicht unbedingt den Atem meines Nebenmannes im Nacken spüren. Ich meine aber auch, dass wir bereit sein müssen, auch einmal zusammenzurücken. Nach dem Europalauf 2003 setze ich hier ganz andere Maßstäbe. In Osteuropa wären wir über Hallen dieser Art froh gewesen! Nun, beim "DL2006" werde ich versuchen, in diesem Etappenziel noch ein großes Zelt zu erhalte. Ich denke aber, dass ich das Ganze dann ein wenig entzerre, aber viel Besser wird es dadurch auch nicht. Ich werde vor dem "DL2006" auch eine Information herausgeben, wo wir RIESIGE Hallen haben und wo wir WINZIGE Hallen haben. Es ist dann jedem die Möglichkeit gegeben, dass er/sie sich im Vorfeld nach einer passenderen Unterkunft erkundigt.

### Thema: Verpflegung

Diese wurde im Allgemeinen gelobt. An einem Tag fehlten mir einige Portionen. Dieses war für meine Frau Inge kein Problem. Sie ging in ein griechisches Restaurant und holte die fehlenden Portionen. Man sieht also, dass auch Ausweichmöglichkeiten wahrgenommen werden. Es wäre für mich ein unerträglicher Gedanke, wenn irgendeiner meiner Läufer/innen mit knurrendem Magen in den Schlafsack steigen müsste.

Es gab nahezu jeden Tag frische Brötchen. Das führte natürlich dazu, dass sich hier ein Anspruchsdenken entwickelte: Was, nur Brot? Es ist natürlich angenehm, wenn man morgens frische Brötchen serviert bekommt, Aber, müssen es wirklich Brötchen sein? Beim "DL2006" möchte ich hier etwas zurückhaltender sein.

### Thema: Streckenmarkierung

Die Strecke haben Brigitte und Hans-Joachim Barthelmann, meine Frau Inge und ich, im September / Oktober 2004 erkundet. Wir waren hier äußerst sorgsam und ließen uns viel Zeit dabei. Nun ist es möglich, dass mal ein Zahlendreher für Unmut sorgte. Für vermeintliche wenige hundert Meter benötigte sogar die Spitze über 15 Minuten, was natürlich nicht sein kann. Die Scharte wird, so gut es geht, für 2006 bereinigt. Die Main-Fähre bei Prosselsheim war außer Betrieb und ich war froh, dass ich am Abend zuvor noch anrief, sonst hätte ich mir viele Falten aus dem Gesicht kämmen können. Die befürchteten zusätzlichen 5 km mehr, hatten sich nicht bestätigt. Es waren lediglich 800 Meter! An anderer Stelle wurde kurzfristig eine Umleitung eingerichtet. Wieder eine Streckenverlängerung!

Ich kenne diese Problematik noch vom Transeuropalauf und hier verlor ich meine Haare büschelweise!

Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass einem so kurz vor Etappenende jeder Schritt zu viel ist. Ich muss aber auch wissen, dass ich bei keinem vermessenen

100ter oder ähnlicher Veranstaltung bin. Dennoch wird keiner freudestrahlend ins Etappenziel laufen und jubeln: Hurra, wieder 2 km zu viel. Meine Einstellung daher: Schimpft, flucht und ladet euren Frust ab. Legt euch auf die Matte und quetscht noch eine Träne heraus, aber dann muss es wieder gut sein!

Trotz der zwei oder drei Streckenverlängerungen, die wirklich nur geringfügig waren, kam ich mit heiler Haut davon. Mein Lob an alle Läufer/ innen. "Ihr habt es mit Fassung getragen!" Entschuldigt bitte meine Bemerkung, aber ihr lauft beim "DL" nicht auf einer 400 Meterbahn!

Es war festzustellen, dass sich kaum jemand verlaufen hat. Hat er/sie es, dann wurde mir gesagt: "Ich habe mich leicht verlaufen: Ich war im Tran. Bin dann zurück und habe mich über den Pfeil gefreut, der mir wieder den Weg wies." Joachim hat über 5000 Pfeile verbraten!

### Thema: Ausgestiegene Teilnehmer

Diese sind in der Regel selbst ausgestiegen und haben zum Großteil die Heimreise angetreten. Es ist für jeden sehr schmerzhaft und man möchte vom Ganzen weg, weil man es nicht erträgt, nicht mehr dabei zu sein. Es ist bitter: Da hat man lange darauf hintrainiert und sich bereits ausgemalt, wie es sein wird, wenn man mit einem Siegeslächeln in Lörrach einläuft.

Zum Teil sind die Läufer/innen leider zu schnell angegangen. Sie zogen zwar die Bremse, aber es war immer noch zu schnell. Man muss einfach mehr in sich hineinhören. Nach Gefühl zu laufen, mag im Training richtig sein. Hier muss man allerdings auch das Gefühl zurückstellen. Hat der/die Läuferin vorher den "Ultraschlappschritt" trainiert. Dieser Ausdruck mag für einige lächerlich klingen, aber er Passt! Ich meine: Dahinschlappen - nur nicht soviel bewegen - der Einbeinige will an mir vorbei, soll er doch! - Ich bewege mich im hinteren Feld, na und? - Von 67 Läufer/innen bin ich 65ter, na und? - Morgen bin ich 62ter, übermorgen 58ter! Merkt ihr etwas? - Ich muss locker ins Etappenziel einlaufen! - Sani, Masseur? Warum nicht, aber ich muss ihn nicht nötig haben!

Jeder/jede hat sich einen Traum erfüllen wollen. Welcher ULTRA möchte nicht einmal durch die Republik schlappen? Nun hat er/sie den "DL2005" nicht gepackt und nun ist Schluss? Man Junge / Mädel! Was ist mit deinem Vorhaben? Hast du eingesehen, dass ein Lauf, dieser Größenordnung zu viel für dich ist? Akzeptiert! Hast du aber bereits den "Spartathlon" oder ähnliches bewältigt, dann bist du doch ein echter ULTRA! Ein ULTRA wird wild, wenn er irgendwo unterging. Eine neue Herausforderung zu suchen ist einfach, aber den zweiten Versuch zu machen, nach dem Motto: Und nun erst recht! Nun, es muss jeder selbst wissen. Es gibt auch einige, denen ich einen zweiten Versuch auch abraten würde.

Ich war mal beim Spartathlon, (bin schon zweimal gescheitert) da merkte ich nach etwa 160 km, dass nicht mehr ging. Ich war bereit, sofort aufzuhören und dachte: Vielleicht schaffe ich noch die nächste Straßenkreuzung? Was hätte das gebracht? Ich war erledigt! Alle! Es ging nichts mehr! Da wurde ich aus dem Rennen genommen. Ein Glück, dennoch, es war nicht MEINE Entscheidung! Im nachhinein stellte ich mir Selbst die Frage: "Mensch warst du bescheuert?" Nein, nicht unbedingt, aber ich fühlte mich in diesem Moment als Versager. Ich war von mir überzeugt und nun das! Man muss einfach einsehe, wann Schluss ist.

Ich hatte beim "DL2005" einige, die ich aufgrund meiner Satzung hätte herausnehmen müssen. Ich tat es nicht, weil sie sich bereits auf der "Zielgeraden" befanden oder mir gesagt wurde, dass sie bereits den letzten Versorgungspunkt passiert hatten. Mir mögen die Leute verzeihen, die ich gegen ihren Willen herausgenommen habe, aber auch eine Zeitüberschreitung hat Grenzen und ich trage für diese Leute die Verantwortung.

#### **Zum Schluss:**

Der "DL2005" war für alle eine Supersache und ich bin es den Ultras einfach schuldig, auch 2006 einen Deutschlandlauf durchzuführen. Der "DL2006" findet in der Zeit vom 11. bis 27. September 2006 statt. Ich danke allen Teilnehmern/innen für ihr faires Verhalten. Ich danke alle Betreuer/innen für ihren hohen Einsatz. Ich danke den vielen Polizisten, Bürgermeistern, Stadträten und den vielen Physiotherapeuten für ihre Arbeit, die DL2005 Läufer/innen wieder auf die Beine zu bringen. Ich danke allen, die sich für den "DL2005" eingesetzt haben.

Ingo Schulze



### Bericht über den 1200 km Lauf durch Deutschland im Jahre 2005

Davor Bendin

Nov. 2005



Der schwierigste Kampf ist der Kampf mit sich selbst, der schönste Sieg ist der Sieg über sich selbst.

Es herrschte erst seit kurzem Einigkeit im Königreiche Optimus. Die Bevölkerung, die Optimisten, waren glücklich und voller Hoffnung und Zuversicht auf blühende Landschaften. Doch das noch junge Königreich war in Gefahr. Der Feind, die Pessimisten, war destruktiv, lähmend und erstickte jede Hoffnung im Keim. Die gefürchtete Armee des Feindes bestand aus den Schweinehunden, die große Erfolge feiern konnten. Sie überzogen das Land mit einer schweren Rezession und stürzten das Königreich in eine tiefe Krise.

Ganz Optimus war von den Schweinehunden besetzt... Ganz Optimus? Nein, ein kleines Dorf leistete den Pessimisten nach wie vor heftigen Widerstand. Doch konnte man die Armee der Schweinehunde überhaupt schlagen? Auf kleinen Nebenkriegsschauplätzen waren den Optimisten erste Erfolge gelungen. Ein Keim Hoffnung blühte auf, doch die Schweinehunde kämpften unermüdlich und gewannen an Boden zurück.

Eine Idee wurde geboren: Tief ins Feindesland vorzudringen, soweit wie noch niemand zuvor. Dem Schweinehunden die Stirn zu bieten, sie zu verhöhnen und ins dunkle Schattenreich zurückzudrängen. In nur 17 Tagen wollte man das 1200 km entfernte Hauptquartier der Schweinehunde in Lörrach erreichen, das tief im Feindesland lag. Wenn sie dieses Ziel erreichten, würden viele Optimisten wieder Hoffnung schöpfen und ihrem Beispiel folgen.

General Ingo schickte seine Botschafter hinaus ins ganze Land um Krieger zu rekrutieren die sich zu dieser Schlacht berufen fühlten. Doch die meisten Menschen hatten Angst. War doch die Armee der Schweinehunde ein Gegner, der noch niemals endgültig besiegt werden konnte. Von über 80 Mio. Türen an denen die Boten anklopften, fanden sich nur 57 unerschrockene Krieger, die sich für diese schwierige und lebensgefährliche Aufgabe imstande sahen.

Die Truppe der Optimisten wurde zusammengestellt. An der Spitze General Ingo, der schon mehrfach als Krieger Schlachten gegen die Schweinehunde gewonnen hatte. An seiner Seite die Offiziere, eine Handvoll Veteranen, die ebenfalls unzählige Male dem Feind die Stirn geboten haben. Und jede Menge unerfahrene und ungestüme junge Krieger.

Bei der Zusammenziehung der Truppe vor der ersten Schlacht wurde sich noch einmal kräftig gestärkt. Mit Wein, Weib und Gesang bot der General Ingo alles, was das Königreich an Luxus zu bieten hatte. Diese berauschenden Feste waren üblich, bevor die Krieger ins Gefecht zogen. Denn nicht jeder würde die nächsten Tage überleben. Plötzlich tauchten 10 Amazonen auf, die für ihre Zähigkeit und Widerstandskraft berühmt waren. Sie boten dem General ihre Hilfe an, der sie auch dankend annahm. Somit wuchs die Truppenstärke für den Kampf gegen die Schweinehunde auf 67 Krieger auf. Mit dieser geballten Kampferfahrung könnte der Sieg gelingen. Die noch unerfahrenen jungen Krieger wurden sehr zuversichtlich und siegessicher, ja sogar ein wenig überheblich. Es musste schließlich nur jede Stunde 6 km tief in das Feindesland vorgedrungen werden. Das würde einfach sein, ein Kinderspiel.

Doch die kampferfahrenen Veteranen ermahnten zur Vorsicht. Sie wussten, was auf sie zukommen würde. Sie kannten den Feind mit all seinem Repertoire an Taktiken. Doch die jungen Unerfahrenen wollten nicht auf die Worte der Veteranen hören. Sie sollten in den nächsten Tagen dafür den Blutzoll zahlen müssen. Lernen durch Schmerzen.

Aber nicht nur Krieger unterstanden dem General Ingo, sondern auch über 30 Unterstützungskräfte bestehend aus Händlern, Köchen, Druiden und Fuhrleuten. Sie waren für das Wohl der Krieger verantwortlich. Obwohl sie sich nicht aktiv an dem Kampfgeschehen beteiligten, so würde sich ihre Mithilfe noch von unschätzbarem Wert erweisen.

Die Schlacht begann. 67 unerschrockene Krieger treten im Morgengrauen an der Ostseeküste den Kampf gegen die übermächtige Armee der Schweinehunde an. Doch kein Feind ließ sich blicken. Fast ohne nennenswerte Zwischenfälle wurde das erste Zwischenziel, die Stadtmauer von Stralsund, erreicht. General Ingo meldete dem König www.deutschlandlauf.com den ersten Raumgewinn ohne eigene Verluste. Die jungen Wilden hatten nach diesem leichten Erfolg nur noch Verachtung und Hohn für den Feind übrig. Doch die Veteranen ermahnten abermals zur Vorsicht. Sie kannten die erste Taktik der Schweinehunde. Zuerst studierten sie die Krieger auf ihre Schwachstellen, um dann völlig unerwartet zuschlagen zu können.

Beim weiteren Vorgehen spürten einige Krieger die ersten leichten Anzeichen von Missempfindungen. Noch keine ernsthaften Verletzungen, nein, dazu waren sie einfach zu gut im Umgang mit ihren Waffnen geschult, sondern die ersten kleinen Nadelstiche der Schweinehunde. Das war ihre zweite Taktik. Auf verschiedenste Art und Weise Probleme und Verletzungen zuzufügen, um dann, bei den ersten Anzeichen von Erfolg versprechen besonders, hartnäckig weiter zu bohren.

Der erste Schock traf die Truppe. Sie hatten ihr erstes Opfer zu beklagen. Jetzt, nach nur zwei Tagen. Der gefallene Krieger war einfach zu langsam. Er konnte mit seinem Alter einfach nicht mehr das hohe Tempo der Truppe halten und geriet an das Ende des Feldes. Dort war er den Angriffen des Feindes, völlig allein auf sich gestellt, nicht mehr gewachsen und erlag seinen Verletzungen. Ein mulmiges Gefühl macht sich breit. Den jungen Kriegern würde so etwas jedoch niemals passieren. Die Gedanken an die eigene Verwundbarkeit wurden schnell verdrängt, was sich noch als ein schwerer Fehler erweisen sollte.

General Ingo meldete jeden Tag die Erfolge des Angriffs an den König. Er erwähnte natürlich auch die Krieger, die sich im Kampfe besonders furchtlos gezeigt hatten und ehrte sie mit militärischen Orden. Diese Nachrichten verbreiteten sich in Windeseile im ganzen Königreich. Der Krieg hatte seine ersten Helden. Doch der Feind war aufmerksam. Seine dritte Taktik war die der psychologischen Kriegsführung. Die Schweinehunde flüsterten den Kriegern immer wieder Worte ins Ohr, um böse Kräfte, die in jedem von uns Schlummern, zu erwecken. Neid auf die Erfolge der eigenen Kameraden machte sich breit. Auf einmal war das große Ziel aus den Augen verloren und es wurde nur noch auf den einzelnen Tag geschaut. Jeder Krieger wollte am folgenden Tag der Beste sein, derjenige, der die meisten Feinde in der kürzesten Zeit erschlagen konnte. Doch das rieb die Truppe nur auf. Immer schneller wurde das Tempo des Vorstoßes und viele Krieger erlagen der Versuchung, wenigstens für einen Tag als Held des Volkes geehrt zu werden. Leider forderte dieses Konkurrenzdenken die nächsten Opfer. Wieder einmal waren es die Veteranen, die dabei nicht mitmachten. Sie boten dem Feind wenig Angriffsfläche. Denn sie wussten, dass es nichts nützen würde, eine Schlacht zu gewinnen aber den Krieg zu verlieren. Hatten sie nicht zu Beginn des Kampfes allen eingetrichtert: "Abgerechnet wird zum Schluss!!!" Schnell wurde allen klar, dass man hier nicht gegeneinander kämpfte, sondern nur gegen sich selbst.

Die dritte Taktik der Schweinehunde ging voll auf und bereitete die vierte Taktik vor. Nun wurde das Schmerzempfinden der Krieger auf die Probe gestellt, die bereits einige Tage im Kampf waren. Wenig Ruhe und Schlaf, ungewohnte Ernährung und unzählige Verwundungen zehrten an den Kräften der Krieger. Die Druiden im Feldlazarett hatten von Tag zu Tag immer mehr zu tun. Die Schweinehunde waren besonders einfallsreich. Sie überzogen die Truppe mit Verwundungen und Verletzungen, mit denen niemand gerechnet hatte.

Die einfachen und leichten Verletzungen hatten sich die Krieger meist wegen Unachtsamkeit selber zuzuschreiben. Dem berühmten Wolf konnte mit ausreichender Schmierung Einhalt geboten werden, genauso wie den Schutz der Haut vor den verbrennenden Sonnenstrahlen. War es am Tage noch die glühende Hitze, so konnte es am frühen Morgen recht schattig werden. Deshalb wurden die Körper frühmorgens in unzählige Schichten von Lumpen und Leinen gehüllt.

Eine nicht zu vernachlässigende Verletzungsart war der Stress, dem sich die Krieger ausgesetzt fühlten. Die eigenen Erwartungen und der Erfolgsdruck durch die Daheim-gebliebenen zu Hause zeigte seine Wirkung. Unruhe, psychische Verstimmung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Leistungsknick, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, veränderter Appetit und vermehrte Schweißneigung waren Folgen des Drucks, den sich die Krieger selber auferlegten. Leider waren auch an dieser Form der seelischen Verletzung einige Krieger gestorben.

Körperliche Verletzungen hingegen traten häufig unmittelbar als Folge eines zu hohen Anfangstempos auf. Während bei Rücken- und Gliederschmerzen das ABC Wärmetuch gute Dienste leistete, mussten die Druiden bei Knieproblemen schon etwas tiefer in ihre Trickkiste schauen. Bandagen und Tapes konnten die Knie während des Kampfes entlasten und die gute alte Teersalbe konnte ihre heilenden Kräfte in den Kampfpausen bei Nacht entfalten. Der wichtigste Rat der Druiden war das tägliche Wechseln von unterschiedlichem Schuhwerk, um eine abwechselnde Belastung zu erreichen. Es zeigte sich auch der gefürchtete Muskelkater, der immer

dann auftauchte, wenn ein Krieger am Tag zuvor besonders unermüdlich gekämpft hatte.

Zum großen Leid der Krieger verbreitete sich in der ersten Woche eine Magen-Darm-Epidemie vor der aufgrund des geschwächten Immunsystems niemand verschont wurde. Plötzlich setzten Bauchkrämpfe ein und die Krieger mussten Zwangspausen einlegen. Eine Wundertinktur des Druiden half den meisten sprichwörtlich über den Berg. Doch das war noch lange nicht alles, was die Schweinehunde zu bieten hatten. Nach den Magenproblemen folgten die heftigsten Durchfälle, die die Krieger jemals erlebt hatten. Unzählige Male musste während eines Tage gerastet werden, um sich zu erleichtern. Dabei verloren die Krieger etliche Liter an Flüssigkeit und Energie und einige leider auch ihr Leben. Das deshalb viel getrunken werden musste verstand sich von selbst, doch dieses Mal versagten alle Wundermittel des Druiden. Am Lagerfeuer entsann man sich jedoch einer ganz alten Methode: Kohle essen. Nur damit konnten die Durchfallattacken nach weiteren zwei Tagen in den Griff bekommen werden.

War zu Beginn des Gefechts Bergauflaufen noch schwierig und Bergablaufen eine Wohltat, so änderte sich das mit zunehmender Belastung. Bergauf wurde sowieso meistens nur noch marschiert und Bergab kam ein neuer Verbündeter der Schweinehunde hinzu. Es waren die Krämpfe. Da sich die Krieger nicht immer ausreichend mit Flüssigkeit versorgten, und tranken bevor sie Durst verspürten, stellten sich zunächst Krämpfe, später Erbrechen und Schwindelanfälle ein. Hervorgerufen durch den Flüssigkeits- und Mineralverlust wurden die Krieger auf eine harte Probe gestellt. Eine kleine Prise Salz zu den Getränken bewirkte Wunder, doch es musste Wohl dosiert werden; denn zu viel Salz das wäre schädlich und hätte den Körper ausgetrocknet. Die Veteranen hatten ja zuvor sehr deutlich gesagt, dass die Speicher des Körpers schon Wochen vor dem Kampf mit Mineralien zu füllen sind.

Mit der zunehmenden Dauerbelastung eines mehrtägigen Kampfes häuften sich natürlich auch besonders schwere Verletzungen. Es begann mit geschwollenen Füßen und Zehen. Das Schuhwerk wurde daraufhin leicht gelockert. Die Veteranen empfahlen sogar, die Socken am Schaft zu zerschneiden, um Druck vom Schienbein zu nehmen und ganz auf die obere Schnürung des Schuhwerks zu verzichten. Anfänglich wurden sie dafür nur belächelt, später lief eigentlich jeder der Krieger mit zerschnittenen Socken und offenem Schuhwerk herum. Das unwegsame Gelände, die Verletzungen und auch die zunehmende Erschöpfung veranlassten die Krieger vom schnellen Laufen auch mal zum Marschieren zu wechseln. Einige von ihnen waren im Wechsel von Laufen und Gehen sehr geübt und hatten damit auch keine Probleme. Andere waren noch nie zuvor solch lange Distanzen marschiert und bekamen dafür als Geschenk von den Schweinehunden Blasen an den Füßen. Manche waren sehr schlau und darauf vorbereitet. Sie hielten sofort inne und zerstachen die Blasen als sie noch sehr klein waren und hinderten sie daran, größer zu werden. Andere hingegen liefen Tagelang auf ihren unbehandelten Blasen, die dadurch nur noch viel größer wurden und irgendwann aufplatzten. Als die Krieger dann auf rohem Fleisch weiterlaufen mussten, begann das große Leiden. Einige sind daran gestorben. Hätten sie die Blasen geöffnet, als sie noch ganz klein waren, so wäre ihnen der Tod erspart geblieben.

Es folgten weitere schwere Verletzungen. Schon der griechische Krieger Achilles war an einer Stelle seine Körpers verwundbar. Auch unsere Helden waren vor diesem

Schmerz nicht gefeit. Altes ausgelatschtes Schuhwerk und zu hohe und enge Fersenkappen verursachten Reizungen an der Achillessehne. Hier half nur das Zerschneiden des Schuhwerks und das konsequente langsame Weiterlaufen. Aber ein weiteres Schreckgespenst tauchte auf. Der Geist des Shin Splint. Nahezu jeder Krieger hatte irgendwann mit dieser Reizung des Schienbeins, die sich zur Schwellung, dann zur Entzündung der Knochenhaut und zuletzt zum Ermüdungsbruch führen kann, zu kämpfen. Als Gegenmittel mussten die Krieger das Tempo verlangsamen und die Socken und das Schuhwerk zerschneiden. Bei der Ernährung wurden die natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften des Omega-3-Fischöls und der Ananas genutzt. Doch auch die Druiden wussten zu helfen. Abends wurde sofort Eis gereicht, um die Schwellungen zu lindern. Danach wurden die Schienbeine mit Entzündungshemmern der Göttin Diclofenacia eingeschmiert und mit wundersamen transparenten Folien umhüllt. Dadurch konnten die Wirkstoffe die ganze Nacht ihre Kräfte entfalten. Einige Krieger liefen sogar am Tage mit diesen Folien herum. Das sah nicht nur lächerlich aus, sondern hatte auch absolut Null Wirkung. Trotz dieser wirksamen Maßnahmen sind einige Krieger an der Shin Splints Verletzung zugrunde gegangen.

Nach der Hälfte der Mission wurden einige Krieger sehr ängstlich. Ihr Urin war Blutrot gefärbt. Sie befürchteten schon die schlimmsten inneren Verletzungen und machten sich große Sorgen. Die Druiden gaben jedoch Entwarnung. Durch den gestörten Flüssigkeitshaushalt und einer Überproduktion der Nieren, die die ganzen Giftstoffe filtern mussten, war immer zu wenig Urin in der Blase. Das führte bei den langen Läufen zu Reibung und Abschürfungen an der Blaseninnenwand. Schon wenige Tropfen Blut färbten dann den Urin rot. Als wirksamstes Mittel erwies es sich, mehr zu trinken, um die Blase immer gefüllt zu halten und langsameres Laufen, um die Reibung zu verringern. Nach ein oder zwei Tagen war dann auch dieses Problem behoben.

Ein Krieger hatte ein besonders schwerwiegendes Problem. Durch seine starken Zahnschmerzen wurden Migräneanfälle ausgelöst. Die Druiden wollten den betroffenen Zahn natürlich sofort ziehen aber der Krieger wollte das nicht und kämpfte sich die letzten Tage mit großen Schmerzen durch. Das war natürlich eine unnötige Belastung. Hatten die Veteranen doch jedem geraten, sich vor dem Kampf noch die Zähne behandeln zu lassen.

Leider ereignete sich auch ein Verlust außerhalb des Gefechtsfeldes. Im Nachtlager brach sich eine Amazone versehentlich bei einem Unfall einen Zeh und musste aufgeben. Also war nicht nur der Kampf gefährlich, sondern auch die Ruhepausen. Die Schweinehunde schlugen immer dann zu, wenn man sie gar nicht erwartet hatte.

Dann waren da noch Beschwerden von denen die meisten Krieger gar nichts mitbekamen. Sie betrafen ausschließlich die Amazonen und stellten sich einmal pro Mondzyklus ein. Für sie war es besonders wichtig, den Eisenverlust auszugleichen. Dazu verzehrten die sie geriebene Eisenspäne.

Viele weitere Einzelschicksale gab es noch und man könnte stundenlang von den verschiedensten Verletzungen weiterberichten, aber es gab für fast jedes Problem die gleiche Antwort der Druiden und Veteranen. Langsam anfangen, bei Problemen noch langsamer werden und zum Schluss darf es dann etwas schneller sein.

Die Druiden gaben ihr Bestes und waren eine hervorragende Hilfe im Kampf gegen die feindliche Armee. Viele Opfer waren zu beklagen, die an ihren schweren Verletzungen erlagen. Doch ohne dieses erfahrene Druiden hätten sich viel mehr Krieger aufgegeben. Sie wären einfach am Wegesrand stehen geblieben und verblutet. Doch die Druiden gaben den Kriegern die Hoffnung, den Tag durchzuhalten, sich am Abend zusammen flicken zu lassen und am nächsten Tag wieder erholt und genesen in die Schlacht zu ziehen.

Die Unterstützungskräfte leisteten genauso ihren wichtigen Beitrag. Jeder Tag wurde in kleine Zwischenziele unterteilt. Dort warteten die Unterstützer teilweise stundenlang auf die Krieger, um sie mit Wasser und Nahrung zu versorgen. Viele Krieger, die sich schon aufgegeben hatten, schleppten sich noch - mit der Absicht aufzugeben - zum nächsten Versorgungspunkt. Dort jedoch beschlossen sie - frisch gestärkt - den Kampf wieder aufzunehmen und sich bis zum nächsten Versorgungspunkt durchzuschlagen. Einige Krieger wiederholten das am Tag unzählige Male und fanden sich am Abend zu ihrem Erstaunen doch noch im Ziel wieder.

Die fünfte Taktik war die berüchtigte Motivationskiller Taktik. Nachdem jeder Krieger eine oder sogar mehrere schweren Verletzungen hatte, wurde von den Schweinehunden noch eins drauf gesetzt. Sie flüsterten den Kriegern nun Fragen nach dem Sinn ihres Unterfangens ein. Diese Fragen wirken immer dann ganz besonders gut, wenn die Krieger schon körperlich durch Verletzungen angeschlagen waren.

In Extremsituationen entscheidet der Mensch immer zwischen Kampf oder Flucht. Der Kampf war mit viel Mut, Leidensfähigkeit und Entbehrungen verbunden. Warum also nicht die Flucht wählen? Und wenn schon die Flucht, mit welcher Ausrede zur Wahrung des Gesichts im Heimatland. Viele Ausreden wurden gesucht. Krieger hofften vom Blitz getroffen oder von einer Kutsche angefahren zu werden. Dann müssten sie nicht mehr weiter laufen. Jeder zu Hause würde doch verstehen, wenn man deshalb aufgegeben würde, oder??? Die Krieger unterlagen einem Wechselbad der Gefühle. Jetzt bekamen die Ermahnungen der Veteranen einen Sinn: Verliere niemals das große Ziel aus dem Auge. Es gibt immer jemanden, dem es noch schlechter geht als Dir und der sich nicht beschwert und jammert wie Du. Sei stark und nehme die Herausforderung an. Klagt nicht, kämpft.

Das gemeinsame Ertragen von Leid und Schmerz schweißte die verbliebenen Krieger zusammen. Es bildete sich ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das stark und immun gegen die Angriffe der Schweinehunde machte. Freundschaften zu bilden hatte sich als eine gute Strategie gegen den Feind erwiesen. Deshalb nutzte der Feind die besonders effektive sechste Taktik des Verlustes. Er musste die Gemeinschaften, die sich zu kleinen Teams gebildet hatten, nur zerschlagen. Es wurde sich ein besonders geschwächtes Opfer gesucht - und vernichtet. Der Rest der Gruppe trauerte dann um den schmerzhaften Verlust des Freundes und war wieder einmal anfällig für die nächsten Attacken der Schweinehunde. Freundschaften zu bilden erwies sich zwar als hilfreich, aber man durfte diese neu gewonnenen Freundschaften nie zu nah an sich heranlassen. Um so mehr schmerzte dann nämlich der Verlust dieses Kameraden.

Je näher die Krieger in die Nähe des Zieles vordrangen, desto sicherer wurden sie, ihre Mission zu erfüllen. Immer weniger Verluste waren zu beklagen. Mittlerweile gab

es seit mehreren Tagen keinen gefallenen Kameraden mehr. Die Krieger sahen sich schon im sicher geglaubten Ziel und wurden unachtsam. Völlig unerwartet traf es sie dann wie ein Blitz. Ein Kamerad erlag seiner schlimmen Magen Darm-Reizung gefolgt von Schwindelattacken. Plötzlich wurden die Krieger wieder vorsichtig und hörten in sich und ihre Körper hinein. Die Veteranen sagten immer: "Man darf das Bärenfell erst dann verkaufen, wenn man den Bär erlegt hat, nicht vorher."

Der Angriff auf das Ziel, die letzte Bastion der Pessimisten, stand unmittelbar bevor. Plötzlich geschah etwas Wundersames. Einige gefallene Kameraden waren wiederauferstanden und begleiteten als Geist die Überlebenden bei ihrem letzten Gefecht. Sie wollten einerseits ihre moralische Unterstützung für die verbliebenen Krieger geben und gleichzeitig auch ein wenig Anteil am finalen Sieg genießen. Somit wuchs die Truppenstärke beim letzten Gefecht noch einmal erheblich an.

Der letzte Kampf war nur noch zum Genießen. Die Druiden sprachen von körpereigenen Drogen, dem "runners high". Die grandiose Landschaft tat ihr übriges und lenkte von den zurückliegenden Mühen und Strapazen der letzten 17 Tage ab. Das Ziel vor Augen, so nah wie noch nie, setzte ungeahnte Kräfte frei. Es war weit und breit kein Schweinehund zu sehen. Sie alle mussten der großen Entschlossenheit der Krieger weichen. Beim Zieleinlauf erlebten die Krieger dann unbeschreibliche Glücksmomente. Die große Belastung der letzten Wochen viel wie ein Stein von ihnen ab und einige hatten sogar Tränen in den Augen. Herzlichst schlossen sich nun die Krieger und die Unterstützer in die Arme. Ein gemeinsamer Sieg konnte gefeiert werden.

35 Krieger und 2 Amazonen, gut die Hälfte der Truppe, erreichte das Ziel in Lörrach. Diese Krieger sind erheblich in ihrer Persönlichkeit gewachsen. Sie wurden alle zu erfahrenen Veteranen und Vorbilder für die nächste Generation von Kriegern. Nun konnten auch sie fundierte Ratschläge zur Bekämpfung der Schweinehunde geben. Sie wurden in den elitären Orden der Länderdurchquerer aufgenommen. Erst 130 Menschen haben diese unfassbare Leistung, das Königreich ohne Pause zu durchqueren, jemals vollbracht. Der Schmerz vergeht, doch der Ruhm bleibt für immer.

Doch auch die schönsten Erinnerungen an den Tag des Sieges verblassen irgendwann. Die Schweinehunde gewannen still und heimlich an Boden zurück. Unermüdlich möchte General Ingo die Mission im folgenden Jahr wiederholen. Dabei sein werden wieder einige erfahrene Veteranen, wiederauferstandenen Seelen von gefallenen Kriegern und erneut viele junge und unerfahrene Kämpfer. Alle Erfahrungen über die letzte Schlacht wurden nieder-geschrieben und von Minnesängern verkündet. Werden die jungen Krieger aus den Erfahrungen der Vergangenheit ihre Lehren ziehen? Werden sie auf den Rat der Veteranen hören, oder durch eigene Schmerzen lernen? Das nächste Jahr wird die Antwort darauf geben. Nun wird sich der Leser fragen: Lohnen sich die ganzen Strapazen? Ja absolut. Der schwierigste Kampf ist der Kampf mit sich selbst, der schönste Sieg jedoch ist der Sieg über sich selbst.

# Etappenübersicht des Deutschlandlaufs 2005

