

Der TransEuropa-Lauf ist ein Lauf von fast 4200 km Länge.

Es dauerte vom 19. August bis 21. Oktober 2012 während 64 Tage ohne Ruhetag.

Die Strecke führte von extrem Nord Danemark, von der Touristenstadt Skagen durch Deutschland, Frankreich, Spanien und Ziel kurz vor dem Zoll Gibraltar.

Wegen Zoll Ausweis und Komplikationen den Zollbeamten, und auch wegen den Flughafen der man muss überqueren, ein Ziel in Gibraltar war nicht möglich.

53 Läufer angemeldet & ein Rollerfahrer, 50 am Start, 29 am Ziel.

Davon 9 Frauen und 3 am Ziel.

Läufer kamen aus 11 Nationen

Länge von einer Etappe im Durchschnitt: 65.2 km.

Auch wenn ein Läufer super trainiert ist, das bleibt eine grosse Herausforderung. Für die schnelleren oder besten Läufer ist das Ziel nicht garantiert. Der Führende nach 30 Etappe musste wegen einer Verletzung aufgeben. (Ilio-Sakrale Knochen Bruch)

Jeden Tag mehrere Mal, speziell wenn es schief geht, man denkt an das Hauptziel : Finisher sein, Gibraltar und das letzte Ziel erreichen. Dafür das beste Rezept, die beste Lösung ist : Jeden Tag das Ziel erreichen, um jeden Preis.

Das, Tag nach Tag.

Diese riesige Herausforderung sind von Ultra-Läufer gesucht, wir suchen das, wir sind von grosse Leistung süchtig. Grosse Anzahl von Kilometer macht immer Angst, man ist nie sicher ob man die Strecke schafft, aber es ist unsere Lebensart. Wir fühlen uns in der Ruhe nicht wohl, aber wir sind froh mit der Bewegung.

Das Mental ist sehr wichtig. Wenn die Beine nicht mehr laufen wollen, der Kopf übernimmt die Arbeit, sein Muss um weiter gehen und das tägliche Ziel erreichen. Manchmal man denkt man kann nicht mehr weiter, weil zu müde, zu erschöpft, und noch vielleicht dazu hat man eine Verletzung. In den Fall, die

erste Sache ist essen. Mit einem vollen Bauch, die Ideen sind schon klarer und ein bisschen Kraft kommt wieder. Dann mindestens mit 6 km pro Stunde gehen. Am Abend in jeden Fall am Ziel sein. Das muss ein Starrsinn sein. Es ist warum ich sage das auf verschiedene Arten, mit mehreren Sätzen. Es ist mit dieser Mentalität dass man eine Chance hat das Hauptziel zu erreichen. Ein schwerer Tag, vielleicht mehrere in Reihenfolge aber manchmal nach einer Nacht es geht wieder erstaunlich gut.

Erklärungen eines typischen Tages :

Der Tag beginnt um 4h mit dem Wecker für die langsameren am Morgen.

Mein Handy-Wecker war eingestellt um läuten um 4h35

Wir schliefen in Sporthallen in allgemein (auch eine alte Kirche im Kulturzentrum eingebaut, eine Jugendherberge und Ferienzentrum mit kleinen Bungalows, manchmal im Hotel)

Matratze rollen, Gepäck schon fast schliessen mit allen was ist gebraucht während der Nacht.

Um 5h00 Frühstück bis 5h30.

Kleine Pflege, Sack definitiv schliessen und am Lastwagen bringen.

5h50, meine Kontaktlinsen zu installieren

6h Start für die meisten

7h Start für die 5 bis 10 schnellsten vom vorherigen Tag.

Ich bin mit den 2 Gruppen gestartet, kam drauf an welche gute oder schlechte Form ich am Vortag hatte.

Erste Verpflegung kommt nach ungefähr 10 km und so weiter. Sie sind immer entfernt von 8 bis maximal 12 km. Die letzte war manchmal nur 5 km vor dem

Ziel. Man hat immer gut auf die letzte Verpflegung gewartet, das bedeutete dass das Ziel nicht mehr so weit ist.

Ungefähr 6 Verpflegungsposten für 65 km, an den ersten gab es nur Getränke.

Wie ich schon oft Hunger hatte, ich deponierte am Abend oder früh am Morgen, im Korb des Posten 1, 1 Flasche Fortimel (Getränke von voller Ernährung für kranke Leute die nicht mehr essen können) oder 1 Banane oder seltener eine Sportriegel. Aber das geht langsamerer zum Essen und das braucht auch Energie und Speichel.)

An den anderen Verpflegungsposten, wo immer 2 Betreuer waren, ich ass in allgemein eine kleine Schokoriegel ähnlich als Mini-Mars, + kleine Haselnuss- oder-Vanillawaffeln und sehr oft dazu noch eine Banane. Im Spanien, ich habe bis 7 Bananen pro Tag gegessen.

Manchmal, mit grossen Hunger, ich habe auch ein Sandwich oder verschiedene salzige oder süsse Kekse, eine Scheibe von Cake, ein Käsestück, gekochte Eier, Erdnüsse während die 10 ersten Tagen gegessen. Ich musste mir die Erdnüsse verzichten weil ich eine Allergie an Ellbogen kriegte.

Für Getränke gab es: CocaCola der immer geliebt ist, von allen

Ice Tea, das gibt mir Magenbrennen, MagenSchmerzen, also ich vermeide es.

Orangensaft, das ist zu sauer während säcklen, vermeide ich auch wie :

Apfelsaft, der bringt dich schneller in die Büsche...aber nicht schneller ans Ziel! Also wenn er nicht verdünnt ist, es ist auch zu vermeiden. Und dann er gibt auch zu wenig Kalorien.

Deswegen Coca war das beliebteste Getränke....aber ich trank auch nicht so viel, weil sie mir einige Probleme gibt wenn ich zuviel von ihr trinke. Ich trank mein Präparat mit Sirup, 4 Mal Salz von Salzsteuer, und einen halben Beutel von Magnesium pro Sportflasche. Also 2 MagnesiumBeutel pro Tag während dem Lauf, manchmal noch in der Nacht bei Krämpfen.

Ich habe immer am Abend meine 4 bis 6 Flaschen vorbereitet, kam drauf an wie lang die nächste Etappe war. Man konnte unseren Sachen (Kleider, Regenschutz, Flasche, eigenes Essen) im Korb der Verpflegung deponieren.

Das Ziel war erreicht für eine typische Etappe von 65 km:

nach 6 Stunden für den ersten (Durschnitt 11 km/h) also um 13 Uhr ungefähr.

nach 7 Stunden für mich (Durschnitt 9 km/h für meine durchschnittliche Finaltempo von ganzen Lauf, von 6 km/h wenn ich kaputt war bis 13 km/h am Ende der Etappe manchmal).

nach 10h30 für den letzten Läufer die gingen mit mindestens 6 km/h.

Durschnitt minimal MUSS 6 km pro Stunde sein, sonst nach 2 Tagen zu langsam, man muss aufhören.

Was machen direkt am Ziel ? Frage an Zuhörenden.....kleine Diskussion!!

Antworten:

1. Meine 2 Gepäcke holen und einen Platz mit Stroh in der Nähe suchen (Für Massagegerät, Handy, Fotoapparat, PolarUhr und PC laden)
2. Sofort mich ernähren mit Getränken (Bier zuerst alkoholfrei und dann 1 Liter Milch) Etwas essen mit Kohlenhydraten und Protein, dafür habe ich in allgemein 4 Spiegel Eier mit 2 grossen Scheiben Brot oder mit Pasta oder mit Kartoffeln gegessen. Bis zu 5 Eiern manchmal. Dann noch 500 g Joghurt und noch Obst dazu, aber nicht immer.
3. Zur Gleichen Zeit mit Kollegen quatschen, den Lauf wieder sprechen, Witze erzählen, sich über etwas lustig machen, gute Zeit zusammen verbringen...kam auf das Wetter an, das konnte bis 1 Stunde dauern.
4. Dusche nehmen, und die Kleider mit Shampoo waschen. Ich trage nach der Dusche ein T-shirt und short mit den ich schlafe und läufe am nächsten Tag. So ich brauchte nicht zuviele Sachen. Ich hatte zuviele Kleider mit mir. Aber man konnte nicht wissen welchen Wetter man wird bekommen. Ein Flector-Tissu-Gel auf linke Achillis-Sehne kleben und noch manchmal andere Orte wo Entzündung fängt an zu kommen.
5. Massage mit Elektrogerät, zur gleichen Zeit habe ich meine News für mein Internetseite geschrieben und auch für mein Buch gearbeitet.

Manchmal war ich so müde dass ich mir mit allen Geräten eingeschlafen bin.

Um 18h war das Abendessen wann die Etappe nicht zu lang war, sonst halbe bis eine Stunde später.

Nach Abendessen habe ich meine Sportflaschen eingefüllt und meine Sachen für nächsten Lauftag vorbereitet (Polar Gps, Riegel, Gel, in die Tasche).

Ich habe dann die tägliche Angaben meinem Polar Uhr mit höhendifferenzen gelesen und im PC geschrieben (fast 40'000 M Höhendifferenz für ganzen Lauf).

Ich habe auf E-Mail geantwortet,

noch Dessert mit Magnum Eiscream oder noch 500 G Joghurt gegessen.

Das nächste Profil von nächsten Tag geguckt bei dem Teilnehmer Gilbert der hatte zuhause geplant und auf Kartonzetteli gedruckt

Um 20h00, Vorbereitung zum Schlafen:

- Kytta-Creme auf die Beine, vielleicht Salbe auf die Füsse
- Einige SMS geschickt, geantwortet, zu Hause oder Freunde angerufen, usw...
- Ich habe noch für mein Buch gearbeitet, geschrieben bis

Um 21h00, wann das Licht ausgeschaltet war.

Die Verletzungen:

Viele Läufer mussten in die 2 ersten Wochen ausscheiden. Grund dafür ist ich denke eine schlechte oder zu kleine Vorbereitung.

Ich persönlich konnte trotz einer Verletzung in der Vorbereitungszeit den TRANSEUROPE-FOOTRACE beenden. Ich war verletzt von 9. April bis 9. Juli. Während diese 3 Monate, ich konnte nicht laufen. Am Anfang dürfte ich Velofahren aber ab mitte Mai, es war mir auch verboten und ich habe wirklich die Empfehlungen der Ärzte und Physiotherapeuten gefolgt. Also während 6

Wochen war mir Aquajogging erlaubt. Die Wade dürfte nicht mehr unter Druck sein, sie musste in total Ruhe bleiben. Was mir auch erlaubt war, war mit meiner Schiene gehen. Ich bin 4 Mal mit meiner Schiene gelaufen um probieren in dem Fall ob es möglich ist den TransEuropa-Lauf zu machen. Mit spezieller Ausrüstung für die Beine und speziellen Schuhen vom Orthopäden es wäre schon möglich gewesen, aber mit vielen Schwierigkeiten. Zum Glück konnte ich normal laufen, meine Verletzung war dann gut geheilt. Ich musste nur immer an mich glauben. Viele Leute rieten mir davon ab den TransEuropa-Lauf zu laufen. Mein Mut war vielleicht davon verzehnfacht.

Die verantwortlichen Verletzungen für das Aufhören: Der Schin splint, eine Achillis-Sehne entzündet, Extreme Müdigkeit, Durchfall während mehreren Tagen. Dann noch andere Verletzungen haben späteren Auscheidungen provoziert:

Ilia-Sakrale Knochen von dem Führenden, Leisten-Bruch (hernie inguinale) Noch 2 Extreme Müdigkeiten, die letzte Auscheidung findet zwei an halb Wochen vor dem Ziel.

Als Verletzungen hatte ich: an jede Beine kleine Zerrissung an Quadriceps (ich hatte auf die Quadriceps wie ein Steak geklebt)

Muskel-Riss an den GesässMuskel (gespürt wie 2 Messerstiche am Start von Charenton-du-Cher am 30. Etappen)

Oft Schmerzen im Fuss, kleine Knochen wie nicht an richtigen Platz, am Knie ab Zentrum Frankreich bei Berg ab, manchmal im Schienbein-Knochen, sehr oft unsicher mit linker Achillis-Sehne, weil ein bisschen zu hart oder ich hatte das Gefühl dass sie sich nicht genug flüssig in die Hülle bewegt.

Meine Schilddrüse verursachte mir grosse Probleme. Müdigkeit und Funktionstörungen des Körpers. Ich hatte 2 Mal eine solche Periode von ungefähr 10 Tagen deswegen. 2 Mal liess ich eine Blutanalyse machen.

(Geschichte mit deutschen Arzt: er fand mir so müde, er hat mir auch EKG um das Herz kontrollieren, Ultraschale am Bauch und Leber. Vitamine B, Eisen, Magnesium und Mineralien kontrolliert, usw...also ein gross Check Up. Er sagte mir dass ich auch aufgeben konnte aber ich antwortete: Das sicher nicht es ist nicht in meine Planung und er antwortete: schauen Sie da, im Friedhof, sie

wollten auch nicht aufgeben, ein bisschen Ihre Aktivität verkleinern, aber die Planung hat sich selbst geändert....)

Wie die Schwierigkeiten ertragen: ??? (Fragen an allen)

-mit guter Stimmung, kommunizieren, sich wiederholen dass man freiwillig da ist.

- Kameradschaft, Witz, sich mit anderen lustig machen, locker sein ab Ziel bis Nacht.

- Bier am Ziel, gut essen, Bauch voll gleich weniger Probleme....etwas Wein in Frankreich und Spanien trinken beim Essen.

- genug und gut schlafen, den Körper gut pflegen, heilen, an ihm aufmerksam sein.

Bern, 18. März 2013

Christian Fatton