

FRAGE 1: WIE BIST DU ZUM ULTRAMARATHON GEKOMMEN?

ICH WAR SCHON ALS JÜGENDLICHER SEHR REISELUSTIG. 1959 ALS 20-JÄHRIGER HABE ICH EINE EUROPAREISE GEMACHT UND BIN DABEI VON DEN KANARISCHEN INSELN MIT EINEM 10 METER LANGEN SEGELBOOT ÜBER DEN ATLANTIK IN DIE KARIBIK GESEGELT. SPÄTER ÜBER DIE U.S.A. ZURÜCK NACH SPANIEN. NEUN MONATE WAR ICH DA UNTER WEGS.

1964 PACKTE MICH WIEDER DAS FERNWEH, ICH ZOG MIT EINEM RUCKSACK BEWAFFNET ZU FUSS UND PER ANHALTER AUF EINE REISE RUND UM DEN GLOBUS. DER WEG FÜHRTE MICH ÜBER DEN BALKAN, DEN NAHEN UND FERNEN OSTEN NACH AUSTRALIEN. DORT FÜLLTE ICH MEINE REISEKASSE AUF, INDEM ICH ALS ZIMMERMANN ARBEITETE. DURCH DIE SÜDSEE ÜBER TAHITI GING ES BIS PANAMA MIT DEM SCHIFF. VON DORT TRAMPTTE ICH DURCH MITTEL-AMERIKA BIS MEXICO. DANN WEITER DIE WESTKÜSTE HOCH IN DIE U.S.A. CALIFORNIEN, OREGON, WASHINGTON - QUER DURCH CANADA BIS N.Y. DANN DIE OSTKÜSTE WIEDER RUNTER BIS FLORIDA. WIEDER DURCH DIE KARIBIK BIS VENEZUELA (SÜDAMERIKA). VON HIER ZURÜCK PER SCHIFF NACH EUROPA. NACH 18 MONATEN WAR ICH WIEDER ZUHAUSE.

ICH HABE DANN GEHEIRATET, MEINE FRAU BEKAM EINEN SOHN. WENN MAN VIEL UNTERWEGS WAR, WIRD ES EINEM IRGENDWANN WIEDER ZU ENG. MAN MUSS WIEDER LOS. ICH ÜBERLEGTE WAS KANN MAN MACHEN, WOBEI MAN FRAU UND KIND MIT EINBEZIEHEN KANN. ICH LAS ZUFÄLLIG VON EINEM SÜDAFRIKANER DON SHEPPARD, DER DIE U.S.A. IN 73 TAGEN ZU FUSS DURCH-

- 2 -

QUERT HATTE (DAMALS WELTREKORD). ICH DACHTE, DAS KANNST DU AUCH, SOGAR SCHNELLER. HIERMIT BEGANN MEINE ULTRA MARATHON-ZEIT. ICH FING AN ZU TRAINIEREN. WIR SCHRIEBEN DAS JAHR 1968. EIN ENGLÄNDER, BRUCE TULLOH, KAM MIR ZUVOR. ER LEGTE 64 TAGE VOR. ICH LAS SEIN BUCH UND STELLTE FEST, DASS ER LÄUFERISCH EINIGE "FEHLER" GEMACHT HATTE, AUS MEINER SICHT. WENN ICH DIESE "FEHLER" WEGLASSEN WÜRDEN, SAGTE ICH MIR, KANN ICH IHN "SCHLAGEN". 1977 WAR ICH SOWEIT. MIT FRAU UND SOHN (4) RÜBER NACH L.A. - 3000 MEILEN BIS N.Y. JEDEN TAG CA. 80 KM. NACH 59 TAGEN, 10 STUNDEN + 20 MINUTEN WAR ICH AN DER CITY-HALL IN N.Y. CITY. NEUER WELTREKORD ZU DER ZEIT - UND ICH PASSTE IN EINE 36er DAMENHOSE!

FRAGE 2: ... GRÖSSTER ERFOLG ?

ICH WAR NIE EIN SCHNELLER LÄUFER, ICH WAR AUSDAUER-LÄUFER. DESHALB SPEZIALISIERTE ICH MICH AUF 24-STD-LÄUFE. DA MUSS MAN NICHT LAUFEN WIE EIN BEKLOPPTER! SEIN TEMPO FINDEN UND GLEICHMÄSSIG VERSUCHEN RÜNDE FÜR RÜNDE ABZUSPULEN. DISZIPLIN IST WICHTIG. NICHT UM ANDERE KÜMMERN, SICH NICHT VERLOCKEN LASSEN. MAN MUSS SEIN EIGENES TEMPO LAUFEN. 24-STD-LÄUFE WAREN MEIN DING. SCHON BEIM 2. WETTKAMP KAM ICH ÜBER 240 KM. 1990 HABE ICH VIER 24-STD-RENNEN GE-LAUFEN: 246 KM - 260,8 KM - 247 KM + 240 KM! MEIN GRÖSSTER ERFOLG WAR 1992 IN APELDOORN, WO ICH ERSTER EUROPAMEISTER ÜBERHAUPT IM 24-STD-LAUF MIT 250,6 KM WURDE!

MEIN SCHÖNSTER LAUF WAR DIE AUSTRALIEN-DURCHQUERUNG - RACE OF FIRE - 2001 ZUSAMMEN MIT WOLFGANG SCHWERT, STEFAN SCHLETT, KARLHEINZ KOPUS UND MARKUS MÜLLER.

3 FRAGE: ... STELLENWERT ULTRA

ULTRALAUFEN WAR EIN TEIL MEINES LEBENS. BEIM TEL 2003 VERLETZTE ICH MEINE FÜSSE DERMASSEN, DASS DIE

WAS EIN LAUFEN FAST UNMÖGLICH MACHTE. ES WAR FÜR MICH EIN ZEICHEN, DASS MEIN KÖRPER NICHT MEHR LAUFEN WOLLTE. NACH 35 JAHREN MIT 220.000 KM IN DEN „MAUKEN“ WAR SCHLUSS, ENDE, AUS - VORBEI.

ICH WAR AUCH NICHT TRAUERIG, ICH KONNTE ES SOFORT AKZEPTIEREN. ICH HATTE EIN ERFÜLLTES „LÄUFERLEBEN“. UM DER SCENE TREU ZU BLEIBEN, ENTSCHLOSS ICH MICH, BEI LÄUFEN, WIE DEN ISAR-RUN, DEN SPREE-LAUF ODER DEN DEUTSCHLAND-LAUF, MITZUHelfEN. ABER AUCH EINZELNE LÄUFER, WIE Z.B. WOLFGANG SCHWERK, HABE ICH OFT ERFOLGREICH BETREFT. MAN IST HALT WEITER DABEI, AUCH WENN MAN NICHT SELBST MITLÄUFT. HELFER SIND SEHR WICHTIG, OHNE HELFER FINDET KEIN LAUF STATT!

ICH HABE 1968 MIT DEM LAUFEN BEGONNEN UND 2003 BEIM TEL AUFGEHÖRT. 35 JAHRE ZU FUSS - 5 1/2 MAL UM DEN ÄQUATOR ODER 220.000 KM ZURÜCKGELEGT, DAS MUSS REICHEN. JETZT FAHRE ICH TÄGLICH 2-3 STUNDEN MIT DEM FAHRRAD BEI WIND UND WETTER!

LIEBE GABI, ICH HOFFE, DU KANNST DAMIT ETWAS ANFANGEN. VIELE GRÜSSE AN PETER. BEIM TEL 2008 BIN ICH NATÜRLICH AUCH WIEDER DABEI ALS „THE WORLDS GREATEST HANDLER“.

PÄS NEULICH

Olaf Helmuth.

HERFORD, 27.11.2008