

SABEU → Werk Alle → Marketing → Spenden & Sponsoring

Deutschlandlauf 2019

1.321 Kilometer in 19 Tagen

Der „Deutschlandlauf 2019“ (kurz DLL2019) ist ein Lauf in 19 Tagesetappen. Die Wettkampfstrecke ist etwa 1.321 km lang und beinhaltet ca. 15.000 Höhenmeter.

Im Tagesschnitt werden ca. 70 km gelaufen, also mehr als 1,5 Marathons am Tag. Die längste Tagesetappe ist fast 90 Kilometer lang und beinhaltet 1.400 Höhenmeter.

Der Start erfolgt am Sonntag, 18.08.2019 am „Eilenbogen“, der Nordspitze der Insel Sylt (gleichzeitig Deutschlands nördlichster Punkt). Der Lauf endet am Donnerstag, 05.09.2019 auf der Zugspitze (Deutschlands höchster Punkt).



Für 65 Teilnehmer gibt es die Möglichkeit die ganze Strecke zu bestreiten. Wer sich das nicht zutraut, kann sich den Lauf mit einem weiteren Läufer teilen (2er Team), oder nur die letzten 3 bzw. 8 Etappen laufen.

Zusätzlich gibt es noch die Möglichkeit als Tagesstarter einzelne Etappen mitzulaufen.

Interview mit Michael Kiene

(Leiter Controlling & Einkauf)

Wie bist du auf die Idee gekommen an dem Lauf teilzunehmen?

Ich sehe diesen Lauf als neue Herausforderung für meine Läuferkarriere. Vor zwei Jahren hat der Deutschlandlauf erstmalig in Deutschland stattgefunden. Schon damals wollte ich an dem Lauf teilnehmen. Leider war das durch unseren Umzug in das neue, heutige Werk 1 nicht möglich.

Wie siehst du deine Chancen in das Ziel zu kommen? Schließlich sind es insgesamt über 1300 Kilometer!

Wenn ich mich nicht verletze, sehe ich meiner Chance für das Überqueren der Zielgerade sehr positiv entgegen. Verletzungen sind selbst für erfahrene Läufer nicht selten – schließlich stellt man sich sehr harten Bedingungen. Leichte Verletzungen schaden dem Körper aber nicht, somit würde ich trotz der Schmerzen weiterlaufen. Man geht ja schon mit sehr viel Ehrgeiz an die Sache! Würde die Verletzung allerdings zu Folgeerkrankungen führen, würde ich den Lauf mit blutendem Herz direkt abbrechen. Da steht dann die Gesundheit deutlich im Vordergrund!

Aber um wieder zu der Frage zurück zu kommen: Ich habe bereits an 19 Mehrtagesläufen teilgenommen und kann die Herausforderung somit gut einschätzen. Natürlich wird es Höhen und Tiefen geben, aber da muss man halt durch!

Und wie genau läuft dann dein Tag ab? Wo schläfst du und woher weißt du wo du langlaufen musst?

Morgens wird vor dem Start mit allen Läufern gemeinsam reichhaltig gefrühstückt, damit unser Körper erst einmal gestärkt ist. Am ersten Tag wird noch gemeinsam gestartet. Je nach Dauer der Etappe wird dann entschieden, wann am nächsten Tag der Start erfolgt. Es gibt immer eine schnelle und langsame Startgruppe. Wenn alles gut geht werde ich zur schnelleren Startgruppe zählen!

Alle Abzweigungen auf der Strecke werden mit Sprühkreide markiert, das hilft der Orientierung. Außerdem gibt es für jede Etappe einen GPS-Track, den man sich auf der Smartwatch darstellen lassen kann.

Für die gesamte Tageszeit gibt es dann ein Zeitlimit von 14 Stunden. Ich denke ich werde die tägliche Distanz in 7-8 Stunden zurücklegen können. Kleine Stärkungen gibt es immer wieder zwischendurch, etwa nach 10-15 Kilometern.

Übernachtet wird dann eigentlich in einer Turnhalle. Ich habe für den kompletten Zeitraum eine Begleitperson dabei. Diese fährt dann mit einem gemieteten Wohnmobil zu den Etappenzielen. Ich werde also etwas komfortabler schlafen. Im Wohnmobil ist dann alles verstaut, was ich für die 19 Tage brauche. Andere Läufer geben jeden Morgen ihr Gepäck ab, das dann zur nächsten Turnhalle transportiert wird.

Kann man der Veranstaltung folgen und dich unterstützen?

Ja, das ist kein Problem! Der Veranstalter hat eine Website, auf dieser werden alle aktuellen Strecken, Ergebnisse und Ziele gepostet.

Außerdem habe ich eine eigene Website bzw. einen Blog. Diesen kannst du unter: www.michaelkiene.de finden. Auf meiner Seite poste ich täglich Tagesberichte und auch Bilder. Wer mich unterstützen möchte, kann mir gerne eine Nachricht im digitalen Gästebuch hinterlassen.

Und wie hast du dich jetzt auf diese 1.300 Kilometer vorbereitet?

Vorbereitet habe ich mich durch regelmäßige Langstreckenläufe, sowie Marathons und Ultras.

Von einer Langstrecke spricht man ab einer Distanz von 21 Kilometern. Natürlich spielt da auch die Erfahrung eine Rolle. Ich habe 2007 mit dem laufen begonnen und seitdem auch schon viele Wettkämpfe bestritten.

Und zu guter Letzt: Was glaubst du welche Gesamtplatzierung dir gelingt?

Das ist immer eine gute Frage!

Ich denke, wenn keine Verletzungen oder andere Behinderungen auftreten, habe ich eine gute Chance unter den ersten 5 Läufern ins Ziel zu kommen. In erster Linie aber ist dabei sein alles und die Gesundheit geht an jeder Stelle vor!

Das Schöne an Laufwettkämpfen ist, dass man sich mit anderen Läufern anfreundet und nicht nur konkurriert. Da können wirklich echte Freundschaften entstehen, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen!

*„Vielen Dank für deine Zeit und die tiefen Einblicke in den Deutschlandlauf 2019. Das komplette Redaktionsteam und ich wünschen dir viel Spaß und Erfolg!
Wir freuen uns auf die Blogeinträge, damit wir immer **auf dem Laufenden** bleiben!“*

Redaktion