

## Die TorTour de Ruhr - Mein läuferischer Traum - mein 50. Marathon und länger

Geschrieben von: Steffen Kohler  
Montag, den 11. Juni 2012 um 06:36 Uhr

---

### Freitag, 25.05.2012

Alles ist zur Abfahrt bereit, das Auto ist voll bis unter's Dach, nichts passt mehr rein. Hoffentlich habe ich an alles gedacht...egal, ich werde es sehen.

Nachdem wir gut gefrühstückt haben geht es los, ab zu Gerd Dietrich-Rosenbrock nach Gross-Zimmern, zu dem Mann, dessen Zusage als Radbegleiter mich so sehr gefreut hat. Vor einem 3/4-Jahr hatte ich ihn gefragt ob er sich vorstellen könnte, mich bei meinem läuferischen Traum zu begleiten, und wie soll ich sagen, er hat sofort ja gesagt, danke Gerd!

Gegen Mittag sind wir bei ihm, alles ist schon gepackt und muss "nur" noch im Auto verstaut werden....noch nie war der Bock so beladen...Aber egal, auch Gerds Gepäck bringen wir noch unter und sind wenig später wieder unterwegs.

Auf dem Weg zu Michael Kohlbrot, der für meinen ursprünglich geplanten Autobegleiter sehr sehr dankenswerter Weise recht kurzfristig eingesprungen ist (1000 Dank lieber Micha, ohne dich wäre mein Traum von der TTdR zerplatzt) verfare ich mich erst einmal, trotz Navi, wenn man halt zu viel quatscht beim Fahren...

Trotzdem kommen wir pünktlich in Warburg an. Micha ist der Hammer, was sich der Mann für die TTdR ins Zeug legt ist der Wahnsinn! Das Rad, welches er Meli und Gerd, und somit auch mir, zur Verfügung stellt, ist der Knaller! Blitzeblank geputzt in einem ansoluten top-Zustand mit allem Schnickschnack, den man sich nur vorstellen kann, sogar ein Rückspiegel hat er extra montiert...Michael, ich weiß noch immer nicht, was ich sagen soll....DANKE!

Wir besprechen unser Vorgehen während der TorTour, bereiten soweit schon mal alles vor, räumen die Autos um und vertilgen 2 Kg!!! Nudeln mit einer extrem leckeren Micha-Spezialsauce - ist das lecker! Nicht all zu spät geht es dann auch schon ins Bett, schließlich haben wir ja alle morgen etwas vor ;-).

Doch mit schlafen ist nicht viel, was nichts mit der Unterbringung durch Micha zu tun hat, mille gracie, sondern viel mehr damit, dass mir 1000 Dinge durch den Kopf gehen. Und dann war da noch der Kater....der Gerd doch glatt in den Finger beißt und uns alle aufweckt ;-)...

### Samstag, 26.05.2012 - Der Tag der Tage

Nach etwa 1 Stunde Schlaf klingelt dann das Handy...04:30 Uhr, aufstehen....der große Tag ist da, mein 50. Marathon und mehr...die TorTour de Ruhr über 230 Km....mein läuferischer Traum!

Wir frühstücken gemütlich und scherzen wie die wilden rum, abgleich doch bei jedem von uns eine gewisse Anspannung zu spüren ist - warum nur...?

Und dann ist es soweit - gegen 05:40 Uhr machen wir uns auf den Weg nach Winterberg zur Ruhrquelle - und meine Aufregung steigt... Um 7 Uhr sind wir dann dort und werden gleich von etlichen Läufern samt Begleitern herzlich begrüßt. Ultrafamilie eben ;-).

Die Autos werden nochmals umgeräumt, das Rad startklar gemacht, alles ordnungsgemäß verpackt und alle Geräte (Garmin usw.) startklar gemacht. Und wenn ich mich so umsehe - wir sind nicht die einzigen die so viel Krämpel mit dabei haben ;-), das beruhigt!

Wenig später geht es Richtung Ruhrquelle, dem Startpunkt. Hier treffen wir auch auf Julia und Jens, denen wir natürlich erst einmal um den Hals fallen (wer hat das nicht gemacht...?). Ich hole meine Startunterlagen und die vielen bestellten Posershörts ab, die ich dann gleich mal an meine Crew verteile - Einheitsdress muss einfach sein. Vernünftig gekleidet machen wir dann noch ein paar schöne Erinnerungsbilder an der Quelle, bevor Jens seine Jünger zusammenruft,

## Die TorTour de Ruhr - Mein läuferischer Traum - mein 50. Marathon und länger

Geschrieben von: Steffen Kohler

Montag, den 11. Juni 2012 um 06:36 Uhr

---

um sein Briefing abzuhalten uns uns nochmals so richtig Mut zuzusprechen....oder auch nicht ;-))!! Die Stimmung ist der Hammer, wir alle haben nur ein einziges Ziel, in weniger als 38 Stunden die Rheinorange zu erreichen, nicht mehr, nicht weniger!

Nur Minuten später ist auch schon der Start, es gibt kein zurück, nichts geht mehr, 230 Km warten auf mich, Deutschlands längster Nonstoplauf, DNF ist keine Option, dessen bin ich mir bewusst, egal was da kommen mag, mein Kopf platzt, mein 50. Marathon und länger, mein läuferischer Traum, mein Spendenlauf, der Lauf, auf den ich mich seit einem Jahr vorbereitet und auf den ich mich so sehr gefreut habe, ich bin gespannt wie es wohl werden wird.....

[TorTour de Ruhr 230 Km - 26. - 27.05.2012 - ext. Version](#) from [Steffen Kohler](#) on [Vimeo](#) .

*Die TorTour de Ruhr, mit 230 Km Deutschlands längster Nonstoplauf, von Winterberg im Hochsauerland zur Rheinorange nach Duisburg im Ruhrgebiet, 5 1/2 Marathon!*

*Dies ist eine Video- und Fotodokumentation von Steffens 50. Marathon und länger bei einem der schönsten und best organisiertesten Läufe Deutschlands, ungekürzt, unzensiert, authentisch und zeigt wohl alle Facetten dieses Laufes, vom Start bis zum Ziel.*

Der schriftliche Bericht folgt noch...

### **Sonntag, 27.05.2012 - der Tag danach**

Meli und ich sind schon am Frühstück, als Michael und Gerd dazu kommen, blöde nur, das an unserem Tisch schon alles besetzt ist, echt schade. Die Stimmung ist super, keine Spur von Erschöpfung oder Beschwerden und so wird ausgelassen über gerade erlebtes und geplantes gesprochen. Ok, etwas geschwollene Füße und Unterschenkel habe ich noch, sonst aber wirklich erstaunlicherweise nichts, noch nicht einmal Muskelkater und schon gar keine Blase! Doch alles schöne hat auch mal eine Ende, und so heißt es gegen 10:30 Uhr schon wieder Abschied zu nehmen.

Gerd, Meli, Micha und ich machen uns wieder auf den Weg zur Ruhrquelle, da dort ja noch unser Auto steht. Als wir dort ankommen machen wir noch ein schönes Gruppenfoto mit "TorTourkunde" zur Erinnerung eines unvergesslichen Laufevents und eines unschlagbar guten Team -> Gerd, Micha und Meli, ihr seid die besten Supporter ever! Ohne euch hätte ich das niemals geschafft, ihr habt mich ins Ziel gebracht, ihr seid der Wahnsinn!

Wir verabschieden uns von Micha (1000000...Dank nochmals!!) und machen uns mit unzähligen Eindrücken und einem Sack voller Gedanken weiter auf den Weg nach Gross-Zimmern, wo wir Gerd verabschieden. Lieber Diro, ich weiß nicht was ich sagen soll, vielen lieben Dank für alles, egal was und wie ich es sage, es wäre zu wenig um meine Dankbarkeit auszudrücken.

Gegen 17 Uhr sind dann auch Meli und ich wieder in heimischen Gefilden....meine Gedanken kreisen, zu tief geht das Erlebte, zu nachhaltig sind die Eindrücke, die wunderschöne Strecke, die wunderbaren Menschen, die Hilfsbereitschaft, mein Team, die unglaubliche Distanz, die

## Die TorTour de Ruhr - Mein läuferischer Traum - mein 50. Marathon und länger

Geschrieben von: Steffen Kohler

Montag, den 11. Juni 2012 um 06:36 Uhr

---

unbeschreibliche Anteilnahme auf Facebook, das alles muss erst einmal sacken...

Die TTdR verschiebt Grenzen, man kann sie nicht beschreiben, man muss sie erlaufen und erleben!

Danke, Danke, Danke an alle, die mir dies möglich gemacht haben! Und ein besonderer Dank an alle Unterstützer der Aktion "Laufend etwas bewegen", die 3521,30 € für die Ingelheimer Tafeln erbracht hat.

[Hier ist die Urkunde](#)

[Hier sind die Bilder](#)

[Hier ist der Artikel der AZ über den Spendenlauf](#)

[Hier der Artikel vom Ingelheimer Wochenblatt](#)

[Hier der Vorbericht SAT1](#)

[Hier das Liveinterview SAT1](#) [Hier das Livegespräch SWR](#)