

## **Projekt 245 – Langlauf ist Kopfsache**

**Mit einem 245 Kilometer Etappenlauf über den Ruhrhöhenweg vom 20. bis 25. Februar 2012 will der Bochumer Journalist, Autor und Blogger Klaus Dahlbeck, alias *Der Kompottsurfer*, in Kooperation mit *Spitzenköche für Afrika* Spendengelder für das Schulprojekt *ABC-2015* in Äthiopien sammeln.**

Die Strecke führt den 49-jährigen Ultramarathonläufer in sechs aufeinander folgenden Etappen von der Ruhrquelle in Winterberg bis zur Ruhrmündung nach Duisburg. Er absolviert die Route von Ost nach West, die zunächst vorwiegend durch Waldgebiete und über Feldwege sowie durch die Stadtzentren von Meschede, Arnsberg und Menden verläuft. Auf den weiteren Etappen geht es vorbei an den Südrändern von Dortmund, Bochum, Essen, Mülheim und Duisburg. Jeder der einzelnen Streckenabschnitte entspricht in etwa der Herausforderung eines Marathons, intensiviert durch insgesamt 4732 Höhenmeter im Aufstieg und 5370 im Abstieg, die im Streckenverlauf ebenfalls bewältigt werden müssen.

Der Spendenaufruf richtet sich an Firmen und Einzelpersonen, die bereit sind, für jeden einzelnen von Klaus Dahlbeck zurückgelegten Kilometer einen frei wählbaren Betrag ab 1 Cent zu zahlen und für den Fall, dass das Ziel in Duisburg erreicht wird, diese Summe zu verdoppeln. Der Minimalbetrag – Ankunft in Duisburg vorausgesetzt – würde dann 4,90 Euro betragen. Spender schicken einfach eine Email an [spendenlauf@kompottsurfer.de](mailto:spendenlauf@kompottsurfer.de) und nennen den Betrag, den sie pro absolvierten Kilometer zahlen möchten.

Das Laufprojekt wird in Zusammenarbeit mit *Spitzenköche für Afrika* und Karl-Heinz Böhms Stiftung *Menschen für Menschen* realisiert und dient dem Aufbau einer Schule in Äthiopien im Rahmen des Förderprogramms *ABC-2015*.

Langlauf ist Kopfsache. Für das erfolgreiche Absolvieren von Ultramarathons und Etappenläufen ist nicht nur eine gute körperliche Verfassung und eine durchdachte Ernährungsstrategie wichtig, vor allem Planung und mentale Einstellung entscheiden über das Gelingen eines besonderen Vorhabens. Es geht beim Ultralaufen vor allem darum, immer wieder an der Fähigkeit zu arbeiten, sich in schwierigen Situationen selbst helfen zu können. Aus diesem Grund unterstützt Klaus Dahlbeck mit seinem Projekt 245 nicht eine der ebenfalls wichtigen Aktionen gegen Hungersnöte in Afrika sondern ein Förderprogramm, das durch Bildung neue Zukunftschancen für Kinder in Äthiopien, einem Land mit großer Langlauftradition, schafft. Damit sich die Menschen dort langfristig selbst helfen und besser für sich und ihre Familien sorgen können.

## Die wichtigsten Informationen zum Lauf im Überblick

**DER TERMIN:** 20.-25. Februar 2012

**DER LÄUFER:** Klaus Dahlbeck (49) alias *Der Kompottsurfer*, lebt in Bochum und arbeitet seit zwei Jahrzehnten als Journalist, Buchautor und Blogger. Er beschäftigt sich hauptsächlich mit kulinarischen Themen sowie mit Fragen der Lebensmittelsicherheit, Laufreportagen und Sportmedizin. Seine Beiträge zu Sportthemen erscheinen im international führenden Laufmagazin *Runner's World*. In seiner Freizeit treibt Klaus Dahlbeck viel Sport. Laufen steht dabei im Vordergrund. Dabei legt er monatlich etwa 300 bis 450 Kilometer zurück.

In 2011 konnte er erfolgreich folgende Ultramarathons finishen:

- Swiss Alpine K78 in Davos (79,4 Kilometer, +/- 2.600 Höhenmeter)
- Rennsteiglauf (72,7 Kilometer, + 1.470/-969 Höhenmeter)
- p-Weg (67,7 Kilometer, +/- 1.937 Höhenmeter)

**DIE STRECKE:** Der Ruhrhöhenweg verläuft über rund 245 Kilometer von der Ruhrquelle bis zur Ruhrmündung in Duisburg entlang der grünen Hanglagen des südlichen Ruhrgebiets mit einem Gesamtanstieg von 4732 und Gesamtabstieg von 5370 Höhenmeter. Der vom Sauerländischen Gebirgsverein (SGV) betreute Weg bietet viele Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke und teils wunderbare Aussichten auf das Ruhrtal.

**DIE VERPFLEGUNG:** In den Zielorten wird der Läufer von verschiedenen Spitzenköchen in Zusammenarbeit mit Bos Food mit gesunder, einfacher und nahrhafter Kost bester Qualität und Zubereitung versorgt, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen.

**MEDIZINISCHE BETREUUNG:** Sportklinik Hellersen, Chefarzt Dr. Ernst Jakob und Dr. Ulrich Schneider (Oberarzt), Abteilung Sportmedizin

**AUSSTATTUNG:** The North Face und Sony Ericsson

### **DIE ETAPPEN:**

**20.2.** Ruhrquelle (Winterberg) – Meschede (Abtei Königsmünster)

Länge: ca. 42 km // **Start: 10:00 Uhr** // Ankunft ca.: 14:45 Uhr

**21.2.** Meschede (Abtei Königsmünster) – Neheim (Neheimer Markt)

Länge: ca. 44 km // **Start: 09:30 Uhr** // Ankunft ca.: 14:30 Uhr

**22.2.** Neheim (Neheimer Markt) – Schwerte (Rohrmeisterei)

Länge: ca. 37 km // **Start: 09:00 Uhr** // Ankunft ca.: 13:15 Uhr

**23.2.** Schwerte (Rohrmeisterei) – Hattingen (Burg Blankenstein, Parkplatz)

Länge: ca. 43 km // **Start: 09:00 Uhr** // Ankunft ca.: 13:45 Uhr

**24.2.** Hattingen (Burg Blankenstein, Ppl.) – Essen-Werden (Folkwanghochschule)

Länge: ca. 40 km // **Start: 09:00 Uhr** // Ankunft ca.: 13:30 Uhr

**25.2.** Essen-Werden (Folkwanghochschule) – Duisburg (Sportplatz Lilienthalstraße)  
Länge: ca. 39 km // **Start: 09:00 Uhr** // Ankunft ca.: 13:30 Uhr

**Ultralanglauf ist nur bedingt planbar. Unvorhergesehene Ereignisse können den Zeitplan mehr oder weniger stark beeinflussen.**