

## 5 ½ Marathons - am Stück

21.04.2009, 11:29 | Sport

Pressemitteilung von: *Norman Bücher - break your limits*

---

Was normale Menschen mit dem Auto zurücklegen oder höchstens mit dem Rad fahren, bewältigt der Karlsruher Extremläufer Norman Bücher zu Fuß. Strecken jenseits der Marathondistanz sind bei ihm an der Tagesordnung.

So auch bei seiner nächsten Herausforderung. Am 23. Mai 2009 fällt der Startschuss zum Grand Union Canal Race, dem längsten und härtesten Nonstop Lauf in Großbritannien. Es gilt insgesamt 234 Kilometer zu laufen. Das ist ungefähr so viel, wie man mit seinem Auto dreimal von Karlsruhe nach Stuttgart fährt. Oder für einen Läufer: 5 ½ Marathons am Stück! Die Strecke führt von der Gas Street im Herzen Birminghams ins Zentrum nach London. Dabei werden die knapp 80 Teilnehmer immer am legendären Wasserweg „Grand Union Canal“ entlang laufen. Auf diesem tauschten schon die aufstrebenden Industriestädte Englands im frühen 19. Jahrhundert ihre Waren aus. Das Zeitlimit für den Lauf beträgt 45 Stunden. Außer den zehn Verpflegungs- und Kontrollstellen entlang der Strecke ist der Läufer völlig auf sich alleine gestellt. Wer länger als 40 Minuten an einem Verpflegungspunkt pausiert, wird aus dem Rennen genommen.

Die unvorstellbar lange Dauer und die Monotonie des Rennens stellen die Herausforderung dar. 40 Stunden und mehr immer auf dem selben Weg zu laufen, bedeutet nicht nur für den Körper eine unvorstellbare Leistung. Auch psychisch wird einem alles abverlangt. Man ist die meiste Zeit alleine unterwegs und immer mit sich und dem inneren Schweinehund beschäftigt. Darauf bereitet sich Norman Bücher momentan sehr intensiv vor. „Trainingsläufe von 60 Kilometern und mehr sind zwar sehr wichtig“, erzählt der 31-jährige Extremläufer und Vortragsredner. „Doch der Schlüssel liegt im mentalen Bereich. Gut 80 Prozent des Rennens werden im Kopf entschieden“, so Bücher.

### Portrait

Norman Bücher ist Extremläufer aus Leidenschaft. Mit 22 Jahren lief er den ersten Marathon, ein Jahr später zum ersten Mal die 100 Kilometer von Biel. Als 29-jähriger beendete er erfolgreich den härtesten und längsten Extremberglauf in Europa, den Ultra-Trail du Mont-Blanc. Seit zehn Jahren läuft er Marathons und Ultramarathons auf höchstem Niveau und stellt sich den extremsten sportlichen Herausforderungen.

Als Diplom-Betriebswirt und Diplom-Sportmarketing-Manager verfügt er über ein fundiertes Wirtschafts-Fachwissen und wichtige wissenschaftliche Kenntnisse. Nach längeren Auslandsaufenthalten arbeitete Norman Bücher bei mehreren Unternehmensberatungen in ganz Deutschland. Seine Schwerpunkte beinhalteten: „Strategieentwicklung“, „Prozessoptimierung“ und „kundenorientierte Unternehmensführung“.

---

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/302568/5-Marathons-am-Stueck.html>