



Freitag 6.11.2009 **PHOENIX-SPRINT**
Samstag 7.11.2009 **HUNDEKLIPPEN-TRAIL**
Sonntag 8.11.2009 **BITTERMARK-RUN**

3 Days

Interviewfragen zum Start von Dieter Baumann bei den ersten Windstopper Trailrun Worldmasters

- (1) Am 6. November startest du bei den ersten WINDSTOPPER Trailrun Worldmasters in Dortmund. 3 Tage – 3 Etappen über insgesamt 57 Kilometer mit über 1.000 Höhenmeter. Hast du dir das gut überlegt und wird das die bislang härteste Herausforderung in deinem Läuferleben?**

Heute bin ich Spaß- und Wohlfühläufer. Die Trailrun WM möchte ich einfach einmal probieren. Und trotz aller Bescheidenheit, am Berg war ich schon immer stark, Matsch, Regen, Schnee liebe ich. Also was kann schon schief gehen. Es wird ganz bestimmt ein tolles Wochenende.

- (2) Du bist 5.000 m-Olympiasieger, einer der erfolgreichsten deutschen Langstreckenläufer aller Zeiten, hast 2007 den Frankfurt Marathon in 2:30:00 h gefinisht und erst vor wenigen Tagen die ASICS Grand 10 Berlin in beachtlichen 32:53 min. gemeistert. Was sind deine Ambitionen für den Trail-Lauf im Ruhrgebiet?**

Nach dem ersten Lauftag am Freitagabend, werde ich in Dortmund mein neues Bühnenstück „Körner – Currywurst - Kenia“ spielen. Eingeladen sind alle Teilnehmer und deren Freunde sowie lokale Läuferinnen und Läufer die dieses Stück einfach einmal sehen wollen. Ich denke das wird die weit größere Herausforderung. Beim Laufen habe ich eher weniger Ambitionen.

- (3) Du hast deine größten Erfolge auf der Bahn gefeiert, warst aber auch schon Deutscher Meister im Crosslauf. Was macht den Reiz beim Trail Running aus?**

Wie schon gesagt, diese Bedingungen sind optimal für mich. Im Training war ich selten auf der Bahn und habe fast alles im Wald oder auf der Wiese trainiert. Der Reiz ist die frische Luft, das Draußen sein, bei Wind und Wetter.





Freitag 6.11.2009 **PHOENIX-SPRINT**
Samstag 7.11.2009 **RUHRKLIPPEN-TRAIL**
Sonntag 8.11.2009 **BITTERMARK-RUN**

3 Days

(4) Was hältst Du von dem Gedanken der WINDSTOPPER Trailrun Worldmasters diese Form des Laufsports direkt zu den Läufern in die Stadt zu bringen?

Damit unsere Freunde der Parks und der Straße endlich sehen, wie viel mehr das Laufen zu bieten hat.

(5) In den letzten Jahren ist das Laufen im Gelände immer populärer geworden. Glaubst Du, dass das Trailrunning genauso verbreitet werden wird wie bspw. der Marathonlauf?

Nein, das glaube ich nicht. Trailrunning – im Gelände auf kleinen Waldpfaden – zeichnet sich auch dadurch aus, dass die Läuferin und der Läufer auch einmal ganz allein unterwegs ist. Trailrunning ist ganz sicher keine Massenveranstaltung.

(6) Wie bereitest du dich auf die Trailrun Worldmasters vor? Hast du einen speziellen Trainingsplan oder wirst du besondere Vorkehrungen treffen?

Klar lasse ich mich von der Firma ASICS nochmals mit den besten Schuhen ausrüsten. Die Ausrüstung sollte schon stimmen. Sportlich bin ich doch mit 32:53 über 10 Kilometer optimal vorbereitet. In Bestform sozusagen (lacht).

(7) Wird das dein erster Wettkampf im Ruhrgebiet? Was erwartest du dir von der Wettkampfatmosphäre?

Ich denke, dass wir eine sehr schöne familiäre Stimmung erleben werden. Gespannt bin ich auch auf die Laufwege. Das Ruhrgebiet verbinden wir ja nicht unbedingt mit Kilometer langen Waldwegen. Ich bin gespannt.





Freitag 6.11.2009 PHOENIX-SPRINT
Samstag 7.11.2009 HUNDEKLIPPEN-TRAIL
Sonntag 8.11.2009 BITTERMARK-RUN

3 Days

(8) Du wirst bei den WINDSTOPPER Trailrun Worldmasters nicht nur als Läufer vor Ort sein, sondern die Teilnehmer auch als Kabarettist mit Auszügen aus deinem Programm „Körner – Currywurst – Kenia“ unterhalten. Wie kommt es, dass du nun auch auf der Bühne Erfolge feierst?

Es ist noch ein sehr kleines und junges Baby. Ich wollte einfach einmal probieren, ob Laufgeschichten auch auf die Bühne zu bringen sind. In diesem Jahr komme ich auf ca. 35 Auftritte und ich muss sagen, dass ich selbst ein wenig überrascht bin über den Zuspruch. Im Moment plane ich auch schon das nächste Jahr und werde mit dem Stück auch noch 2010 auf Tour sein. Alle Informationen zu Terminen sind auf meiner Seite www.dieterbaumann.de zu sehen.

(9) Fällt dir vielleicht auch eine kurze Anekdote zum Thema Trail Running ein, die du uns an dieser Stelle verraten kannst?

Eine? Mehr als zehn fallen mir dazu ein. Aber die müssen sich die Zuhörer schon am Freitag, den 06.11. in Dortmund selbst anhören, bei „Körner, Currywurst, Kenia“. Ein bisschen Spannung muss schon sein.

Vielen Dank für das nette Gespräch und viel Erfolg bei den ersten WINDSTOPPER Trailrun Worldmasters in Dortmund!

