

Road To Amrum 2016 - Roman Schultes

#roadtoamrum

Projekt: Ultra-Etappenlauf über ca. 550 Km in 11 Tagen

Über mich:

Roman Schultes, 29 Jahre, selbständiger Eventmanager aus Langenfeld (Rhld.)
Läufer seit ca. 3 Jahren.

Bestzeiten aus 2015:

5 KM: 19:16 (TSV Bayer 04 Leverkusen – WLS2016)

10 KM: 40:30 (PB) (TSV Bayer 04 Leverkusen – Rund ums Bayerkreuz)

Halbmarathon: 1:32:43 (PB) (Köln Marathon)

Marathon: 3:27:51 (PB) (Frankfurt Marathon)

Medien

Artikel RUNNERS WORLD November 2015:



02

Ultra für die Mukoviszidose-Forschung

- **Roman Schultes**, 29, hat nächstes Jahr Großes vor. Pfingsten findet auf Amrum der Mukolauf statt. „Der Lauf liegt mir am Herzen. Dieses Jahr kamen beinahe 50 000 Euro für die Mukoviszidose-Forschung zusammen“, berichtet er. Roman will die gesamte Strecke von seinem Wohnort Langenfeld (Rheinland) nach Amrum laufend zurückzulegen – das sind immerhin rund 600 Kilometer. Sein Ziel ist, diese Distanz in elf Tagen als Spendenlauf zu bewältigen. „Ich möchte, dass der Mukoviszidoseverein noch mehr Aufmerksamkeit bekommt“, sagt Roman. Bisher hat er jedoch keine Ultralauf-Erfahrung. Roman ist seit rund zwei Jahren Läufer. Dieses Jahr lief er seinen ersten Marathon. Wer ihn unterstützen möchte, kann sich per E-Mail bei ihm melden: rs@rslmedia.de

„Aus 4,5 werden 550“ Artikel auf den Blog Justsport (<https://justsport.wordpress.com>)



GL8-sport.de – Artikel online:

/// BIS AN DIE GRENZE GEHEN

3. Februar 2016 - Roman Schultes ist passionierter Langstreckenläufer, der vom 5km-Lauf bis hin zum Marathon schon so einige Rennen bestritten hat.

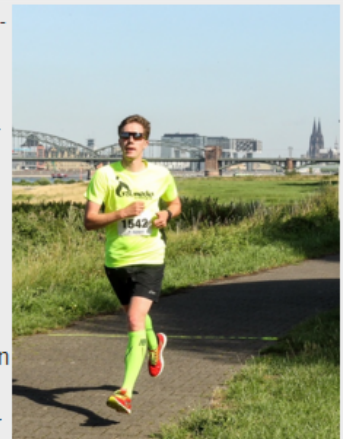
Was er in diesem Jahr vorhat, sprengt aber auch seinen Erfahrungsschatz bei weitem. Das eigentliche Ziel seines Vorhabens, ein 4,5km-Lauf auf Amrum zugunsten der Mukoviszidose-Forschung, ist dabei noch die kleinste Herausforderung.

Denn auch den Weg bis zur Insel Amrum, immerhin fast 550 Kilometer, will der Langenfelder zu Fuß überwinden.

„Ich möchte mit diesem etwas verrückten Projekt etwas mehr Aufmerksamkeit für den [Mukolauf](#) generieren. Ich kann laufen, ich kann auch weit laufen, ich habe die Möglichkeit zu laufen, andere haben diese Möglichkeit nicht oder nicht mehr“, so der 29-Jährige.

Roman wird im Vorfeld seines ersten Ultralaufs von GL8 Sport begleitet. Unser Team unterstützt ihn dabei mit individuellen Ausdauerdiagnostiken und einer gezielten Ernährungsberatung.

„Solch ein Projekt bedarf einer guten Vorbereitung“, sagt GL8 Sport-Chef Rainer Schwab. „Ich freue mich, dass wir Roman dabei mit unserer Erfahrung unterstützen können und wenn am Ende dem Mukolauf mehr Aufmerksamkeit zuteilwird, ist das doch insgesamt eine runde Sache.“



/// HÖHERES TEMPO BEI NIEDRIGERER HERZFREQUENZ

2. März 2016 - Seinen ersten Ultralauf nimmt Roman Schultes nicht auf die leichte Schulter. Am 14. Mai will der Langenfelder am „Muko-Lauf“ auf Amrum teilnehmen und zuvor den Weg zur Nordsee-Insel ebenfalls per Pedes zurücklegen.

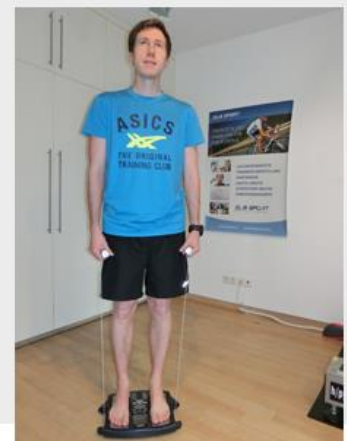
Bei seiner Vorbereitung greift er auf die Erfahrung des GL8 Sport-Teams zurück. Am 26. Februar war Roman daher zum Leistungstest "professionell" in unserem Burscheider Testzentrum zu Gast.

Ziel des Tests knapp acht Wochen vor Beginn des Etappenlaufs war es, aktuelle Leistungswerte des Läufers zu ermitteln. Für die anstehenden Trainingseinheiten wurden damit dann die individuellen Herzfrequenz-Bereiche festgelegt, mit denen er von nun an trainieren soll.

„Im Vergleich zu den Testergebnissen aus dem Vorjahr hat Roman sich deutlich verbessert“, sagt GL8-Sport Chef Rainer Schwab. „Seine Trainingsbereiche kann er nun mit einem deutlich höheren Tempo laufen bei gleichzeitig niedrigerer Herzfrequenz.“

Anhand einer Spiroergometrie (aerolution) wurde zudem eine Messung seines Energiestoffwechsels vorgenommen. Die Ergebnisse sollen dabei helfen, eine Ernährungsstrategie für die Etappen zu entwerfen.

[Sie wollen sich ebenfalls professionell auf Ihre Laufsaison vorbereiten? Wir helfen Ihnen gerne dabei!](#)



Hintergrund & Projekt

Zu Pfingsten 2016 (14.05.) findet, wie jedes Jahr, auf Amrum der Mukoviszidoselauf (MUKOLAUF) statt. Der Lauf ist als Spendenlauf organisiert und fährt mittlerweile jedes Jahr rund 50.000 € für die Mukoviszidoseforschung ein.

Dieser Lauf hat mich überhaupt erst dazu bewegt mit dem Laufen anzufangen. 2012, völlig untrainiert, lief ich den Mukolauf mehr oder weniger zum Spaß mit. Das Ergebnis waren 4,5 Km knapp unter 26 Minuten. Nicht gerade das was ich erwartet hatte. Ein Jahr später, immer noch nicht so ganz von meiner Läuferkarriere überzeugt, lief ich immerhin 5 Minuten schneller.

Aber 2013 war es dann in der Tat um mich geschehen und ich trainierte. Motiviert durch Leistungen anderer und der Frage an mich selbst, ob ich das auch schaffen könnte, bin ich solange durch Reusrath und Umgebung gelaufen bis ich endlich 10 Km am Stück geschafft hatte in 1:07 Std. Die Zeit war mir aber „damals“ völlig egal. Ich bin 10 Km gelaufen. Irgendwann überkam es mich, als ich binnen weniger

Monate, damals verbrachte ich glaube ich 2-3 Monate auf Amrum pro Jahr, die 10 Km in ca. 55 Minuten packte.

Da habe ich einen Moment nicht aufgepasst und mich „ausversehen“ für den Halbmarathon im Rahmen des Kölnmarathons angemeldet. Ja, ich bin ihn gelaufen, tatsächlich in 1:44:06.

Dieses Jahr konnte ich durch das Marathontraining Köln als Testlauf für Frankfurt nutzen und lief in 1:32:43 ins Ziel. Vorher im Jahr bin ich in Hamburg meinen ersten Marathon gelaufen (3:44).

Das Jahr 2015 war bisher mein Absolutes Highlight Jahr. Auf jeder Distanz, die ich bisher gelaufen war, habe ich meine Bestzeiten verbessert, das hat mich unglaublich stolz gemacht und ich habe gemerkt was hartes Training und ein starker Wille alles bewirken können. Im Laufe des Jahres bin ich etliche Wettkämpfe gelaufen und habe so dermaßen viele tolle Leute kennenlernen dürfen. Profisportler, Hobbysportler, Veranstalter, Redakteure von Laufzeitschriften.. Die ganzen Zeiten, die ich gelaufen bin sind dieses Jahr zwar für mich persönlich die Bestätigung meiner Arbeit, aber was viel wichtiger ist, sind die Menschen. Es ist unfassbar wie sehr das Laufen verbindet, wie viele tolle Menschen dieser Sport zusammenbringt.

Um den Kreis zu schließen, genau das ist auch auf Amrum der Fall, hier laufen über 500 Leute, egal ob vier oder 99 Jahre alt, egal ob gesund oder krank egal woher und aus welchem Grund, alle Laufen hier gemeinsam auf dem nicht wenig anstrengenden Kurs über den Strand.

Und das finde ich toll und Unterstützens wert.

Projekt

Ich habe mir etwas Besonderes und Anderes ausgedacht. Ich werde in Langenfeld startend Anfang Mai nach Amrum laufen. Die Strecke ist ca. 550 Km lang und ich versuche die Strecke in insgesamt 11 Tagen zu schaffen um pünktlich zum Startschuss auf der Insel zu sein.

550 Km sind kein Pappenstiel, 11 Tage ist dafür eine kurze Zeit. 11 Tage können sehr lang werden.

Ich möchte mit diesem Projekt zwei Dinge erreichen, zum einen möchte ich an meine Grenze gehen und wissen was in mir steckt ohne irgendwelche „Konkurrenten“, ohne eine Medaille und ohne eine Urkunde,

- einfach laufen!

Zum anderen möchte ich mit dem ganzen verrückten Projekt etwas mehr Aufmerksamkeit für den Mukolauf generieren. Ich kann laufen, ich kann auch weit laufen, ich habe die Möglichkeit zu laufen, andere haben diese Möglichkeit nicht oder nicht mehr. Mir macht es Spaß und was gibt es schöneres, als mit dem, was einem Spaß macht, anderen helfen zu können.

Daher kann sich jeder, der mich bei dem Projekt unterstützen möchte, gerne bei mir melden und wir besprechen gemeinsam die Möglichkeit einer Spende und Zusammenarbeit an diesem Projekt.

rs@rslmedia.de

Ich habe jetzt bewusst versucht mich kurz zu fassen, mir fällt das immer sehr schwer bei dem Thema Laufen, wer also gerne mehr über mich erfahren und meine Projekte erfahren möchte, auch gerne melden, ich rede auch gerne bei einem Läuferchen ;-)

Verfolgen kann man mein Training und alles was damit zu tun hat auf:

www.roman-schultes.de

www.instagram.com/roman.running

www.facebook.com/rslmedia

www.facebook.com/roman.schultes

INFOS SPENDEN & SPONSORING:

Privatpersonen die gerne für den Lauf und den Mukoviszidose e. V. spenden möchten, können sich unter rs@rslmedia.de oder persönlich mit mir in Verbindung setzen.

Firmen, die mich finanziell oder materiell bei der Umsetzung dieses Projektes unterstützen möchten, haben folgende Möglichkeiten sich zu präsentieren:

- Logo Platzierung (nur einfarbig) auf jedem Shirt, das ich während des Laufes trage
- Erwähnung im blog (website, facebook, instagram, Magazin) während Berichterstattung
- Logo Platzierung auf Begleitwagen, der mich an den jeweiligen Etappenzielen erwarten wird und somit 1-2 Mal pro Tag auf einem Bild erscheinen wird.
- Andere Ideen sind natürlich denkbar