

## Häufig gestellte Fragen und deren Antworten

<b>01</b>	Startgeld?	<b>800 Euro Anzahlung. Restsumme 5200 Euro - Gesamt 6000 Euro</b>
<b>02</b>	Wie geht der Veranstalter mit Störenfriedern und Miesmachern um?	<b>Schwierig:</b> Diese Leute werden mehrmals verwarnt. Dann ergeht die Aufforderung das Unternehmen zu verlassen. Bevor eine Entscheidung getroffen wird, werde ich ein Gremium aus dem Teilnehmer- und Betreuerkreis einberufen und führe dann eine einvernehmliche Entscheidung herbei (s. Art. 34 u. 48).
<b>03</b>	Wann muss ich das Startgeld überweisen?	Am besten gleich, um einen Startplatz zu sichern. Zur Information: Etwa 50 Teilnehmer sind vorgesehen. Es ist wichtig, dass der Teilnehmerkreis rechtzeitig feststeht. Es erleichtert die weitere Planung und Kalkulation.
<b>04</b>	Muss ich mich um die Transfers zum Start/vom Ziel selbst kümmern? Wenn „JA“: Bekomme ich Unterstützung in Form von Informationen?	Ja, es ist jeder selbst dafür verantwortlich. Ich nenne euch rechtzeitig die Kontaktadressen für den Start- und Zielbereich. Ich werde auch um Anfahrtsskizzen und Beschreibungen bemüht sein. Start und Ziel sind so gewählt, dass ihr diese auch mit dem Flugzeug oder guten Bahn-/Busverbindungen erreichen bzw. abreisen könnt <b>Wichtig für euch:</b> Erkundigt euch rechtzeitig nach den Verbindungen!
<b>05</b>	Soll ich Bargeld und Scheckkarte dabei haben?	Auf jeden Fall! Ihr wollt unterwegs telefonieren, ein Eis essen oder mal ein Stück Kuchen kaufen. Habt unbedingt etwas Kleingeld dabei, falls ihr telefonieren müsst. Ansonsten: Euroscheckkarte! Denkt daran, dass eure Finanzmittel ausreichen! Eine Anleihe auf die Kautionshinterlegung ist NICHT möglich! (s. auch Art. 33)
<b>06</b>	Was ist, wenn keine Übernachtung gefunden wird?	Wir werden dann unter romantischem Sternenhimmel schlafen und hoffen, dass es nicht regnet. Die Mitnahme eines Iglu-Zeltes ist PFLICHT. <b>Zur Beruhigung:</b> Auch beim „TE-FR 2003“ und TE-FR 2009 hatten wir jeden Tag eine Unterkunft. Sie war nicht immer das, wovon man träumte, aber man hatte ein Dach über dem Kopf! (s. Art. 15)
<b>07</b>	Ist unsere tägliche Verpflegung gesichert?	Ihr müsst auch mal ggf. auf Warmverpflegung verzichten. Dann gibt es Brote mit Aufschnitt, Obst, Joghurt und ähnliches. Es muss JEDEM klar sein, auf was er sich einlässt. Wir haben nicht überall Verhältnisse wie in Deutschland. Es fängt z.B. mit Turnhallen an. Hier haben auch die „TE-FR“-Läufer 03 + 09 ihre Erfahrungen machen müssen. Wir werden aber alles in Bewegung setzen, um für entsprechende Verpflegung zu sorgen.
<b>08</b>	Was soll ich an Ausrüstung mitnehmen?	Schaut euch meine Liste an. Sie ist NUR eine Empfehlung. Denkt an das Gewicht, denn der Transportraum ist nicht unbegrenzt. Das Gewicht ist auf 30 kg festgelegt (s. Art. 16). <b>Denkt unbedingt daran!</b> Wir müssen auf alle Wetterverhältnisse vorbereitet sein: Hitze, Regen, Hagel und Sturm (s. Art. 18). Bei der Zusammenstellung der Ausrüstung ist penible Planung angesagt. Siehe auch meine <b>Vorschlagsliste!</b>
<b>09</b>	Sollte ich nach wenigen Tagen aussteigen müssen, was passiert mit meinem Startgeld? Wie komme ich nach Hause?	Das Startgeld ist futsch wie bei JEDER anderen Laufveranstaltung auch. Ich muss kalkulieren, und jeden Euro, den ich verliere, muss ich irgendwo wieder einsparen. Es sind für den Veranstalter auch nicht alle Unkosten vorher exakt abschätzbar. Ein Vorschlag: Wenn zum Beispiel der deutsche Teilnehmer in Dänemark und Eintritt nach Deutschland merkt, dass er nicht durchkommt, so sollte er in Deutschland die Heimfahrt antreten. Es ist für ihn die preiswerteste Lösung! Es wäre bei entsprechendem Zustand unklug, wenn er sich bis Frankreich und Spanien weiterschleppen will, um dann später endgültig die Heimreise anzutreten. Hier ist aber jeder selbst für sich verantwortlich. Jeder Transfer muss in jedem Falle vom Teilnehmer selbst organisiert werden!
<b>10</b>	Kann ich jeden Abend duschen?	Mit Sicherheit nicht. Es muss hingenommen werden, dass es mal die Waschschiüssel tut. Die „TE-FR 2003 und 2009“ -Teilnehmer mussten nicht selten mit einer eiskalten Dusche vorlieb nehmen. Es kam aber auch vor, dass diese ganz fehlte. Das MUSS unter Umständen einfach hingenommen werden! (s. Art. 25)
<b>11</b>	Was ist mit verschwitzter Kleidung?	Es werden eventuell Waschalons irgendwo vorhanden sein. Ich bezweifle aber, dass der Teilnehmer einen solchen aufsuchen wird. Behaltet eure Sachen an und stellt euch unter die Dusche. Bei warmem Wetter ist das

		Zeug am nächsten Morgen trocken. In Amerika, Australien und beim „TE-FR 2003“ hat es auch funktioniert (s. Art. 19 und 25).
12	Was ist, wenn ich vor dem Rennen oder unterwegs krank werde?	Hoffentlich nicht. Sollte dieser Fall eintreten, so kann die Organisation den Teilnehmer zum nächsten Arzt bringen. Es tritt dann die Situation ein, als wenn ihr im Ausland Urlaub macht. Hier wird sich der Betroffene auch im Vorfeld nach einer Versicherung usw. erkundigen. Es stellt sich zum Beispiel auch die Frage des Rücktransfers in die Heimat usw. Die vorgeschlagene Rücktrittsversicherung ist für jeden eine Pflichtversicherung, was allerdings von mir nicht überprüft wird! Sie schützt euch vor unnötigen finanziellen Verlusten. Die Unterlagen können bei der Versicherung oder bei mir eingefordert werden (s. Art. 34 u. 48). Bereitet euch auf ALLE Extremsituationen vor! (s. Art. 6 u. 17)
13	Ich habe mich verlaufen, was soll ich tun?	Auf eurer Startnummer klebt die Mobil-Nr.: <b>+49 (0) 171 / 42 51 435</b> . Ihr könnt mich jederzeit erreichen und ich werde, wenn ihr nicht weiterkommt, Hilfe schicken (s. Art. 8).
14	Was ist, wenn ich daheim etwas Wichtiges vergessen habe?	Geht eure Checkliste immer wieder durch. Wenn von der Strecke nicht abgewichen wird, dann kann natürlich unterwegs eingekauft werden. Die Betreuer nehmen allerdings KEINE Einkaufszettel entgegen!
15	Bin ich versichert?	Natürlich! Die Organisation wird entsprechende Versicherungen für Teilnehmer und Betreuer abschließen. Ansonsten starten die Teilnehmer auf eigene Gefahr und Risiko. Auslandskrankenscheine und persönliche Vorsorge sollten eine Selbstverständlichkeit sein. Denkt an die Krankenversicherungskarte, zum Beispiel von der AOK (s. Art. 10).
16	Was ist, wenn ich die Sollzeiten einmal nicht einhalte? Bin ich dann raus, obwohl ich nur einmal geschwächelt habe?	Nein, nicht unbedingt. Die Sollzeiten sind auf 6,0 km/h festgelegt. Hier sei aber ganz deutlich gesagt: Wenn ein Teilnehmer an einem Tag schlecht drauf ist, dann nehme ich mir das Recht heraus, seine Sollzeit zu verlängern, solange sie im Rahmen ist. Im weiteren Verlauf müssen dann aber beide Seiten Farbe bekennen und zu einem Kompromiss kommen.
17	Kann ich auch als Etappenläufer starten?	Gern, der Transfer ist allerdings unbedingt Sache des Etappenläufers und der Ablauf des „TE-FR“ darf nicht beeinträchtigt werden (s. Art. 42) .
18	Wie soll ich mich auf das Abenteuer „Europalauf“ vorbereiten? Was kommt da auf mich zu?	Siehe auch <a href="http://www.transeurope-footrace.org">www.transeurope-footrace.org</a> . Ich bin überzeugt, dass ihr es läuferisch drauf habt. Jeder, der sich anmeldet, wird sich vorher selbst geprüft haben, ob er geeignet ist. Beinahe wichtiger ist aber, dass ihr es auch in euren Kopf hineinbekommt. Ich bereite euch durch alle ein bis zwei Monate erscheinende E-Mails auf das Unternehmen vor.
19	Ich fahre ein Betreuerfahrzeug. Gibt es für mich hilfreiche Anweisungen oder Tipps?	Tankt regelmäßig, prüft immer wieder den Reifendruck, Batterieflüssigkeit usw.! Wir wissen oft nicht, wo die nächste Tankstelle ist. Hütet euer Fahrzeug wie eure Wohnung! Lasst keinen Unbefugten herein! Schmeißt ihn raus, wenn er im Kfz nichts zu suchen hat! (s. Art. 43 u. 44)
20	Können mich meine Angehörigen im Bedarfsfall erreichen?	Ihr bekommt von mir eine nahezu vollständige Liste aller Etappenziele. Der Großteil von euch wird ein Handy dabei haben. Im Notfall kann auch meine Nummer <b>+49 (0) 171 / 42 51 435</b> angerufen werden. Diese gebe ich aber, das sei deutlich gesagt, nur ungern her. <b>Begründung:</b> Der Anrufer zahlt die Gebühr bis zur Grenze und ab der Grenze zahle ich. Beim „TE-FR 2003 + 2019“ habe ich einiges an Euro zahlen müssen, wobei ein nicht unerheblicher Teil auf die Gespräche der Angehörigen kam (s. Art. 20).
21	Wann sollen die geforderten Unterlagen komplett sein?	So früh wie möglich. Es erleichtert die Vorarbeit. Die Organisation hat dann den Kopf frei für andere Aufgaben. Jeder fest gemeldete Teilnehmer bekommt rechtzeitig die Aufforderung seine Unterlagen einzureichen. Dann sollte jeder umgehend reagieren!
22	Warum unbedingt zwei Passbilder,	Ihr bekommt eure Passbilder auf Wunsch wieder zurück und könnt dann vergleichen, ob ihr nicht doch wieder ein

	Läuferfoto und Bericht meiner Laufkarriere?	neues braucht. Im Ernst: Ich brauche ein Passbild oder Läuferfoto und den Laufbericht, um euch der Presse vorzustellen. Die Leute wollen doch etwas über euch wissen! (s. Art. 4)
<b>23</b>	Wie erfolgt die Zeitnahme?	Der Zeitnehmer ist da sehr gewissenhaft. Er stoppt Stunden, Minuten und Sekunden. Ab dem zweiten Tag erfolgt eine Addition aller gelaufenen Etappenzeiten. Es werden ab dem zweiten Tag zwei Listen ausgehängt: Tagesliste und Gesamtliste (s. Art. 38).
<b>24</b>	Ich habe einen empfindlichen Rücken und hätte gern meine Campingliege dabei!	Keine Chance. Der Transportraum muss berücksichtigt werden (s. Art. 15). Es gibt auch Turnhallen, wo das Aufstellen der Campingliege streng untersagt ist. Ich habe bei ähnlichen Veranstaltungen wochenlang im Wohnzimmer auf dem Teppich geschlafen. Die ersten Tage leidest du noch, dann aber verspürst du es oft sogar als angenehm. Ich habe hierbei einmal meine Rückenprobleme auskuriert! Etwas Abenteuerromantik - gell?
<b>25</b>	Es ist die Rede von lediglich 30 kg Gepäck?	Lasst unbedingt das Bügeleisen daheim, dann passt es schon beinahe. Ich werde euer Gepäck wiegen und komme nicht umhin, dass ich, wegen der Gleichbehandlung, für ÜBERGEPÄCK etwas extra berechnen muss. Das kann dann sehr teuer werden. Zum Beispiel hast du 3 kg Übergepäck, dann muss ich dir 64 mal 1,50 Euro berechnen. Du kommst dann also auf 96,00 Euro. Es geht leider nicht anders. Der „TE-FR“ und der „DL“ haben gezeigt, dass der halbe Hausstand mitgeführt wurde und dass die Betreuer Gepäck aus- und eingeladen haben, das die ganze Zeit überhaupt nicht benötigt wurde (s. Art. 16).
<b>26</b>	Kann ich mich verlaufen?	Klar, kein Problem! Es ist normal, denn deine Konzentration lässt immer mal wieder nach. Ich kann dann Pfeile machen, die so groß sind wie ein Scheunentor, du wirst daran vorbeilaufen! Bei aufkommender Unsicherheit gehst du auf Spurensuche (s. Art. 24). Psst! Ich habe mich einmal bei einem 6-Tage-Lauf im Stadion verlaufen. Ich hatte vergessen, dass das Stadion ein Oval ist, bin geradeaus gelaufen und stand dann vor einem Zaun! Peinlich!
<b>27</b>	Wie sieht es mit Preisgeldern aus?	Schlecht. Ich habe noch nie mit Preisgeldern gelockt. Sollte sich aber ein Sponsor finden, der dieses übernehmen will, dann werde ich mich nicht dagegen wehren. Die mir anvertrauten Startgelder möchte ich ALLEN bei der Siegerehrung usw. zukommen lassen. Wollt ihr tief in die Tasche greifen, damit der hochbezahlte STAR gefeiert wird?
<b>28</b>	Warum werden Etappenläufer zeitlich nicht erfasst?	Es würde dann ein zweiter Wettkampf stattfinden. Das ist doch verständlich. Da steigt ein Etappenläufer ein und weiß, dass er 80 km zu laufen hat. Also Stoppuhr auf 0 gestellt und ab geht die Post. Meine „Europaläufer“ lassen sich mitziehen, ob sie wollen oder nicht! Leute, macht meine Läufer nicht kaputt! Sie müssen sich die Kräfte anders einteilen als ihr. Ihr, liebe Etappenläufer, sollt den Lauf mit eurer Anwesenheit bereichern und aufwerten. Ihr sollt euch solidarisch mit den „Europaläufern“ zeigen. Sie brauchen eure moralische Unterstützung und das Gefühl nicht allein zu sein! Trottet mal eine Zeit lang neben ihnen her und zeigt mit eurer Anwesenheit eure Verbundenheit. Sie werden es euch danken. Legt die Stoppuhr daheim auf den Küchentisch. Es muss für euch die Gewissheit reichen: „Die „Europaläufer“ habe ich aufgemuntert, moralisch gestärkt und nebenher noch viele Kilometer absolviert“. Diese Kilometer könnten auch eine gute Vorbereitung für einen Ultralauf in absehbarer Zeit sein! Beim nächsten „TE-FR?“ (s. Art. 42)
<b>29</b>	Ich merke, dass ich meine Leistungsgrenze erreicht habe und komme keinen Schritt weiter.	Na und? Dieser Zustand ist normal und wird dich auf der gesamten Strecke immer wieder begleiten. Dieser Zustand ist aber auch ein schleppender Prozess. Du wirst ja in der Regel nicht von jetzt auf gleich schlapp. Nehme vorher Gas weg. Die dringende Forderung an euch: Bleibt nicht mitten in der Pampa stehen und schreit: „Ich kann nicht mehr!“ Es hört euch ohnehin niemand! Es muss unbedingt an den Verpflegungsstellen ausgestiegen werden (s. Art. 10).
<b>30</b>	Wann wird mir von einer	Ein ausreichendes Training ist ein unbedingtes MUSS. Eine Teilnahme nach dem Motto „Mal sehen, wie weit ich

	Teilnahme abgeraten und warum?	komme!“ ist, entschuldigt bitte, hirnverbrannt! Hast du sechs Wochen vorher eine fieberhafte Erkrankung gehabt, einen operativen Eingriff? Bleib dann bloß zu Hause! Verzichte bis zu zwei Monate vorher auch auf eine Blutspende. Wenn du das Geld für die Blutspende unbedingt benötigst, dann zahle ich es dir! Ernsthaft: Es ist ein sehr großes gesundheitliches Risiko! Denke daher unbedingt an die „Reiserücktrittsversicherung“ (s. Art. 21)! Informiert euch unbedingt auch bei eurer Krankenkasse in Bezug auf Impfungen usw.
31	Ich möchte einen Sponsor repräsentieren.	Gut so, auch wenn ich diesen Lauf zu einem „Neckermann-Aldi-Preis“ biete. Da kommt ein Sponsor trotzdem gerade recht (s. Art. 13).
32	Wie hoch kann ich die Unkosten für das Unternehmen „TE-FR“ einschätzen?	Für den „TE-FR“ gilt folgendes: Startgeld, Transferkosten, Kosten für die Strecke und ggf. Verdienstausschlag. Nehmen wir aber einen der beliebten Wüstenläufe, der über wenige Tage geht. Oder nehmen wir einen anderen Kontinentallauf: Startgeld, Verpflegung, Unterkunft usw. müssen dort zum Großteil selbst organisiert werden. Hinzu kommen die Betreuungskosten (Betreuermannschaft und entsprechendes Fahrzeug hat der Teilnehmer zu erbringen.), Benzinkosten, Fahrzeugmiete, Verdienstausschlag nicht mitgerechnet. Das macht den schlappen Betrag von etwa 10.000 bis 14.000 Dollar aus! Stand: „TransAm 2002“.
33	Dieser Lauf wird für die meisten Teilnehmer wohl einmalig sein. Wie werde ich bis zum Start informiert?	Keine Sorge, ihr werdet nicht im Stich gelassen! Es existiert die Homepage <a href="http://www.transeurope-footrace.org">www.transeurope-footrace.org</a> . Ab 2011 werdet ihr alle 6 -8 Wochen in einer Mail über den aktuellen Stand der Vorbereitungen informiert. Teilnehmer ohne Internetanschluss sollten bei Freunden usw. nachschauen. Anfang 2012 bekommt ihr eine umfassende Adressenliste für alle Etappenziele. Ich stelle dann alle erforderlichen Unterlagen zusammen und lasse sie euch auf dem Postwege zukommen. Ich bin natürlich euer ständiger Ansprechpartner!
34	Ich kann an diesem Lauf nicht mehr teilnehmen. Wie bekomme ich mein Geld zurück?	Hier habe ich mich in den Artikeln 30 und 31 der „Teilnahmebedingungen“ sehr deutlich ausgelassen. Diese sollten die wichtigsten Artikel überhaupt sein. <b>Bitte sorgfältig durchlesen!</b>
35	Ich möchte meinen Schatz daheim nicht so lang allein lassen.	Kein Problem, nimm sie/ihn mit! Ich habe hier eine Regelung in den Artikeln 15, 32, 36, 41, 44 und 48 aufgestellt.
36	Was ist, wenn die Veranstaltung abgebrochen werden muss? Ist mein Geld weg, obwohl ich gar nicht das Ziel erreicht habe?	Das werden wir mal nicht hoffen, denn schließlich wollen wir doch von Südtalien nach Norwegen! Hier besteht aber ein „Katastrophenartikel“, nämlich der Artikel 47. Es kann ja nicht sein, dass wir z.B. nach drei Wochen eine Naturkatastrophe haben und ich mich von euch leise verabschiede! So etwas machen wir nicht!

**Diese Auflistung hat noch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird noch einige Male nachgebessert und ergänzt werden!**