Extremwanderer Thorsten Hoyer versucht Weltrekord im Langstreckenwandern

*Der deutschlandweit bekannte Extremwanderer Thorsten Hoyer versucht ab Sonntag, 30. Juli, auf dem historischen Lutherweg nonstop von Worms zur Wartburg bei Eisenach zu wandern. Will er den aktuellen Weltrekord offiziell brechen, muss er die 356 Kilometer lange Strecke in maximal 70 Stunden bewältigt haben*

Gegen acht Uhr morgens wird Thorsten Hoyer an der Magnuskirche im Zentrum von Worms zu seiner Extremwanderung aufbrechen. Das Rekord-Institut für Deutschland wird den Weltrekord bestätigen, sofern Thorsten die Strecke in maximal 70 Stunden zurückgelegt haben wird. In den sozialen Netzwerken kann man unter den Hashtags #wanderweltrekord #lutherweg1521 Hoyers Wanderung live verfolgen.

Hoyer hat in der Profiwander-Szene bereits mit mehreren Langstreckenwanderungen für Furore gesorgt. So hat er beispielsweise die 130 km lange Strecke von Oberstdorf nach Meran in 48,5 Stunden ohne Übernachtung bezwungen. Wie bereitet sich ein Extremwanderer körperlich und mental auf solch eine Tour vor? Diese und weitere Fragen stellte Daniela Trauthwein, von der Presseabteilung der Firma Wrightsock, dem Abenteurer während seiner Vorbereitungsphase, denn Hoyer wird mit den doppellagigen Socken der Firma Wrightsock unterwegs sein. Da Thorsten seine Wanderleidenschaft zum Beruf gemacht hat, muss er sich hinsichtlich seiner körperlichen Fitness keine Gedanken machen.

*Thorsten Hoyer:* „Aufgrund meiner Erfahrungen bei solchen langen Touren weiß ich, dass ich mich auf meine Grundkondition verlassen kann. Vielmehr lege ich mein Augenmerk auf die mentale Vorbereitung. Ich habe etwa drei Wochen zuvor begonnen, mir täglich die Karten mit der eingezeichneten Strecke anzusehen. Ich teile die Gesamtstrecke in „appetitliche Häppchen“ und baue viele Zwischenziele ein, an denen ich mich belohne, z.B. mit Schokolade. Jede kleine Teiletappe betrachte ich als Erfolg. Als Motivation während der Wanderung reicht mir vollkommen das anvisierte Ziel aus. So lange ich das noch nicht erreicht habe und sich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen eingestellt haben, gehe ich einfach weiter. Solange die innerliche Uhr noch tickt, denke ich nicht ans Aufhören.“

Was bewegt den Weitwanderer dazu, diesen Weltrekord zu versuchen?

*Thorsten Hoyer:* „Im vergangenen Herbst habe ich beschlossen, noch einmal eine solch lange Strecke zu gehen und zu versuchen, 300 km zu schaffen. Dann hat sich der Kontakt zum Rekord-Institut für Deutschland ergeben und anlässlich des Lutherjahrs der Lutherweg 1521 von Worms zur Wartburg angeboten. Hinsichtlich des Ziels ist aber auch ein persönlicher Aspekt dabei, denn meine Frau und ich haben vor zehn Jahren auf der Wartburg geheiratet.“

Nun sind 70 Kilometer kein Spaziergang und auch der trainierte Wanderer kann auf solch einer langen Distanz Schmerzen bekommen. Mit welchen körperlichen Reaktionen rechnet ein Berufswanderer, wenn er sich auf eine Tour einlässt?

*Thorsten Hoyer:* „Mit Krämpfen habe ich noch nie Probleme gehabt. Da wird nichts passieren. Und Schmerzen, ein Zwicken hier und ein Zwacken dort kann schon vorkommen. Ich höre einfach auf meinen Körper und wenn sich „echte“ Schmerzen einstellen sollten, weiß ich, wann ich aufzuhören habe. Müdigkeit und später auch Erschöpfung gilt es, trotz der enormen Anstrengungen einzuordnen. Bisher habe ich immer richtig gehandelt. Ich werde auch dieses Mal aufpassen. Ich habe ja noch reichlich Pläne!“

Damit der Weltrekordversuch nicht durch Blasen an den Füßen vereitelt wird, hat die Firma Wrightsock dem Wanderprofi mehrere Paar doppellagige Socken mit Anti-Blasen-System zur Verfügung gestellt. Eine leichte Polsterung der Socken im Mittelfußbereich sorgen dafür, dass Hoyer ein angenehmes Fußgefühl haben wird und das Thema „Schmerzen an den Füßen“ kein Thema sein wird.

Link zu Extrem- und Weitwanderer Thorsten Hoyer <http://in-alle-richtungen.de/thorsten-hoyer/>

*Bildunterschrift:* Thorsten Hoyer bei seiner Ankunft am Kap Finisterre, nach seiner Wanderung auf dem Camino dos Faros an der nordspanischen Todesküste.

Kontakt:

Daniela Trauthwein

Presse – Kommunikation

Sourceplan GmbH

Horstring 14

76829 Landau

Telefon: +49 (06341) 969141

Telefax: +49 (06341) 969140

Mail: media@wrightsock.de

<http://www.wrightsock.de>

blasen laufen, blasen vermeiden, langstreckenwanderung, thorsten hoyer, weltrekord, doppelsocken, unterziehsocken, megamarsch, extremwanderung, wandermarathon, wandern ohne blasen

Extremwanderer Thorsten Hoyer versucht Weltrekord im Langstreckenwandern <http://www.wrightsock.de/blog/extremwanderer-thorsten-hoyer-versucht-weltrekord-im-langstreckenwandern/>