

no limits

extremelaufen



**Holger Schipper**



### **Holger Schipper, 43 Jahre alt, Extremsportler**

Vor fast 14 Jahren habe ich mit dem Laufen angefangen. Ich hatte mir beim Tennisspielen meine Knie und meinen Rücken kaputt gemacht. Mehrere Operationen folgten. Schließlich entdeckte ich das Laufen als Ausgleichsportart. Anfangs ging ich wie viele Millionen anderer Menschen zwei bis drei Mal die Woche raus und lief ein paar Kilometer. Dann kamen die ersten Halbmarathonläufe und schließlich diverse Marathonläufe in ganz Europa hinzu. Stetig steigerte ich in der Zeit auch meine Bestzeiten, aber irgendwann war bei 3h02min Schluss. Doch ich bemerkte etwas anderes, etwas ganz erstaunliches: Viel schneller würde ich wohl nicht werden können, aber länger laufen, das ging ohne größere Probleme. Und ehe ich mich versah, lief ich Strecken, die waren so lang, dass ich vorher nie im Leben gedacht hätte, dass man sie schaffen kann. Doch es geht. Man muss es nur wagen!

### **Bisher**

- 100-km-Biel
- 84-km-Cross-Schweiz
- 650 km in neun Tagen von Bochum nach München
- Marathon des Sables ( härteste Langstreckenlauf der Welt ),
- Tortour de Ruhr: 10 Marathonläufe an 10 Tagen
- „100 Stunden für Carreras“: 600 km nonstop von Bochum nach Leipzig
- u.v.m.

### **Aktuell**

- Buchveröffentlichung: „Holger&Lan: Dann laufen wir halt nach München“, Humboldt-Verlag
- Filmpremiere: „100 Stunden nonstop“, UCI Kinowelt, Bochum

### **Zukunft**

- 24-Stunden-Extremlauf in Bochum (weitere Infos im Anhang)
- Zugspitz-Lauf (weitere Infos im Anhang)
- Grand Raid de la Reunion (weitere Infos im Anhang)
- Himalaja Stage run Nepal
- weitere Läufe bereits in Planung

no limits

extremelaufen



**Holger Schipper**

## Stationen



### **650 km in 9 Tagen von Bochum nach München**

Aus einer Wette entsprungen, liefen Holger Schipper und Lan Demiri die Strecke für ihren Verein den VfL Bochum und wurden im Münchener Olympiastadion von 60.000 Zuschauern mit Standing Ovations begrüßt und gefeiert.

**2002**

### **Marathon des Sables**

**2003**

Mit seinen 240 km Länge gilt der „Marathon des Sables“ als der härteste Lauf der Welt. Die sechs unbarmherzigen Etappen durch die marokkanische Wüste fordern von den Läufern alles ab.



### **Tortour de Ruhr**



Zehn Marathonläufe an zehn aufeinander folgenden Tagen wurden bewältigt und dabei über 400 Kilometer zurückgelegt. Der Weg führte sie vom 23. April bis zum 2. Mai entlang der Route der Industriekultur.

**2004**

### **100 Stunden für Carreras**

**2004**

Vier Tage und drei Nächte waren Holger Schipper, Lan Demiri und Joey Kelly nonstop, in einer Art Staffellauf, 600 km von Bochum nach Leipzig unterwegs. Dort liefen sie live in die José Carreas Gala der ARD ein.



no limits  
extremelaufen



## Holger Schipper

### Medien/Presse



#### **AnkeLateNight, Sat1**

Im Juni 2004 ein viel beachteter Besuch bei Anke Engelke.

#### **José Carreras Gala, ARD**

Im Dezember 2004 der Live-Auftritt bei José Carreras.



**RTL  
Sat1  
WDR  
TV NRW  
Pro7  
ZDF  
ARD  
MDR**

#### **Weitere Auftritte, Interviews und Beiträge auf verschiedenen Kanälen.**

Im April ist bereits ein längerer Beitrag zum Ruhrmarathon im WDR geplant.

**Zahlreiche Beiträge in verschiedenen Printmedien**

u.a. in BILD, Sport-Bild, WAZ, Ruhr-Nachrichten, Welt am Sonntag, Stern...