

Zwei Bayern auf dem Treppchen

661 km Ultra-Lauf auf dem Goldsteig durch den Bayerischen Wald

„Du bist verrückt!“ musste sich der Oberpfälzer Wolfgang Gunsenheimer von seiner Frau anhören, als er nach über 600 km das Ziel des Goldsteig-Ultratrails als Dritter erreichte.

Und auch Andreas Ehler aus München, der schon als Zweitplatziertes im Ziel war, klatschte Beifall. Beide bayerischen Läufer hatten sich gegenseitig immer wieder zu dieser unglaublichen Ausdauerleistung angespornt. Unerreichbar für sie war aber der Ungar Róbert Kóvacs, der bereits eine Nacht eher feiern durfte und mit sattem Vorsprung hochverdient Sieger wurde.

20 Ultra-Läufer hatten den 661 km langen Wanderweg in Angriff genommen. Beginnend am Tor des Goldsteigs in Marktredwitz über Falkenberg, Neustadt/Waldnaab, Leuchtenberg, Oberviechtach und Rötz ging es nach Waldmünchen. Bis Passau folgten als Krönung die schönsten Berge des Bayerischen Walds: Die Läufer bezwangen nacheinander unter anderem den Klammerfelsen, den Reiseck, den Hohenbogen, den Kaitersberg, die acht Tausender Tour mit dem Kleinen und Großen Arber, die Alpe, den Haidl und den Dreisessel.

Von Passau führte sie der GPX-Track des Veranstalters dann zurück über das Ilztal, den Brotjacklriegel, den Predigtstuhl und Pröllner bei St. Englmar über Pilgramsberg, Wiesenfelden, Bodenwöhr bis zum ersehnten Ende in Neunburg vorm Wald. Ganze acht Läufer erreichten schließlich das Ziel dieser Ochsentour – vier Ungarn, ein Chinese und drei Deutsche.

Und ganz ehrlich – Andreas und Wolfgang hätten es nicht geschafft, wenn nicht Ihre Frauen für sie im Hintergrund Übernachtungen, Pausen und Informationen zur Routenführung gemanaged hätten. Ähnliches galt für den dritten erfolgreichen Deutschen, Sebastian Schliwa aus Sachsen, den seine Freundin ins Ziel begleitete.

„Ab St. Englmar hatte ich keinen Plan mehr“, gab Wolfgang Gunsenheimer zu. „Woher sollte ich denn wissen, dass ich überhaupt so weit komme?“ So organisierte ihm seine Frau Simone noch eine Übernachtung in Falkenstein, plante mit ihm die optimale Einteilung der letzten beiden Tagesetappen und hatte als i-Tüpfelchen eine Drop Bag mit Wechselkleidung, Milch und Eiweiß-Riegeln als Proviant für die letzten Kilometer.

„Sie hat mir ständig Eisbeutel besorgt“, bedankte sich Andras Ehler bei seiner Frau Christine. Denn bereits ab Alpe/Philippsreut hatte Andreas mit einem Shin Splint zu kämpfen - der sehr unangenehmen und schmerzhaften Reizung der Knochenhaut am Schienbein, die Ultra-Läufer wie er nur zu ungerne kennen. Kein Wunder, Andreas kam gerade vom Transalpine-Run, den er ebenfalls erfolgreich beenden konnte.

„Für mich war dieses Finish eine totale Überraschung. Ich habe dieses Jahr berufsbedingt nicht so viel trainieren können“, wunderte sich Wolfgang über sich selber. „Vielleicht war mein Körper dadurch im Vorfeld ausreichend erholt und ich konnte die Belastung von gut einer Woche, also 170 Stunden, sehr gut wegstecken. Oder ich habe einfach nur Glück gehabt.“

Ob Wolfgang und Andreas auch 2017 wieder dabei sein werden? „Erst einmal müssen wir uns erholen“, stellten Andreas und Wolfgang fest, die sich jetzt öfters mal in München auf einen Kaffee treffen. In einem sind Sie sich einig: „Das Goldsteig-Virus hat uns gepackt!“

Seid Ihr neugierig auf diesen tollen Bayerischen Wandersteig geworden? Mehr Infos über den Lauf im September 2017 findet Ihr unter www.goldsteig-ultrarace.de.



Foto: Hans Kilgert

Zielfoto in Neunburg vorm Wald unmittelbar nach dem Einlauf des Drittplatzierten von links nach rechts: Der Organisator des Goldsteig-Laufs Michael Frenz, Andreas Ehler (2.), Róbert Kóvacs (1.), Wolfgang Gunsenheimer (3.)

Der nächste Goldsteig-Ultra-Trail:

**Am 15.09.2017 ab Marktredwitz über die Oberpfalz und Niederbayern
mit 166 km/488 km/661 km**



Frauenberger Kirtalauf

Samstag, 09. September 2017

Nordic Walking Cross 7 km,
Mountain Bike Tour – rechtzeitig anmelden!
4,5 km Hauptlauf, 1,5 km Einsteiger, 700 m Bambini
Anmeldung: marcus.trojan@t-online.de
Infos: www.tsvbrunn.de

Willkommen im **Landkreis Regensburg** im Herzen des Bayerischen Jura

