

LOKALSPORT

Wenn Leiden zum Vergnügen wird

LAUFSPORT Der Ultratrail Fränkische Schweiz ist eine beliebte Herausforderung. Auch dieses Mal haben viele Teilnehmer die beiden Touren mit jeweils 66 und 33 Kilometern gemeistert.

VON UNTEREM REDAKTIONSCHEF JÜRGEN SCHMITT

Ebermannstadt Der Ultratrail Fränkische Schweiz ist ein Selbstläufer. Eine Art Klassentreffen der Ausdauerzene, das 24 Stunden nach Anmeldedatums „ausverkauft“ meldet. Erstmals wurde in diesem Jahr ein Kinder- und Jugendlauf angeboten. „Die Fränkische Schweiz ist unsere Heimat. Da kennen wir uns aus. So ein Lauf hatte gefehlt, was wir ändern wollten, um den Trail-sport bei uns erlebbar zu machen für Menschen mittlerweile aus ganz Europa“, sagt Johannes Hendel vom ausrichtenden Verein Ultratrailrunning Erlangen. Wie die meisten seiner Vereinskollegen ist er selbst Ultra-Läufer.

„Die Veranstaltung verlangt uns viel ab und ist ein Kraftakt, der an einem zehrt. Aber wir können so genau den Charakter schaffen, den wir uns wünschen“, sagt der 36-Jährige. Über acht Monate ziehen sich die Vorbereitungen hin. „Das geschieht alles ehrenamtlich. Wir wollen unseren Sport in der Region erlebbar machen, dabei hilft ein aktives Vereinsleben“, schildert Hendel die Motivation, die auch die dritte Auflage zu einem Erfolg machte. Trotz der miesen Wetterlage vor allem an den Tagen zuvor.

„Ultra is a life in a day“

„Die Amerikaner sagen: Ultra is a life in a day. Und das trifft es sehr gut. Weil man in solch einem Lauf alle Höhen und Tiefen erlebt, wie im echten Leben.“ Matthias Krah muss es wissen, schließlich legt der 39-Jährige seit gut zehn Jahren seinen Schwerpunkt auf Trail-Läufe, „weil man auf den langen Distanzen sein Leistungsvermögen ausreizen kann und obendrauf ein Naturerlebnis bekommt“.

„In der ersten Streckenhälfte ist der Genuss noch im Vordergrund, irgendwann kommt jedoch der Punkt, wo es ums Überwinden geht. Wobei es mental befriedigt ist, wenn man sich nur noch mit dem Vorankommen beschäftigt. Wenn das Denken auf das Wesentliche fokussiert ist, ist das wie ein meditativer Zustand, der einige Tage nach dem Rennen anhält, auch wenn man körperlich müde ist“, gewährt der Läufer vom LAZ Obernburg-Miltenberg tiefe Einblicke.

Am Ultratrail Fränkische Schweiz schätzt Matthias Krah die für ein Mit-teilgebirge teilweise sehr steilen, aber auch abwechslungsreichen Trails. Außerdem ist die Veranstaltung top und mit viel Herzblut organisiert. Dritter und Vierter war der Jurist in den Jahren zuvor auf der Langdistanz und dennoch mit dem elften Platz in diesem Jahr absolut einverstanden, „weil ich nach



Wurde Zweiter beim Speedtrail: Sven Starklauf von der DJK SC Vorra. Foto: privat



Das Lauftrio der DJK Teutonia Gaustadt mit (von links) Karlheinz Wooden, Michaela Rümmer und Bernd Deschauer hat die Herausforderung Ultratrail Fränkische Schweiz angenommen. Foto: privat

einer größeren Verletzung froh bin, überhaupt Ultras laufen zu können“. Die anspruchsvolle Strecke absolvierte Matthias Krah diesmal in 6:28 Stunden. Gerade mal ein Kilogramm hatte der 39-Jährige am Mann, weshalb ein Hüftgürtel als Ausrüstung reichte.

Der überlegene Gewinner auf der Langdistanz über 66 Kilometer und 2700 Höhenmetern mit 364 Teilnehmern und 92 Teilnehmerinnen war der gebürtige Berliner und in Österreich lebende Benjamin „Benni“ Bubak, der als einziger Teilnehmer unter der Sechs-Stunden-Marke blieb (5:52:13 Stunden) und Florian Felch von der LG Allgäu (6:01:06) sowie Markus Brennauer vom TSV Penzberg (6:01:49) auf die Plätze verwies. Mehr als ein Trostpflaster war für Felch der Sieg in der Wertung zur bayerischen Meisterschaft vor Brennauer und Timon Günther von der TG Viktoria Bamberg (6:07:24).

In der Frauenwertung machten drei Sportlerinnen vom Ultratrailrunning-Team Erlangen den Sieg unter sich aus. Es gewann Lisa Wimmer (6:27:17) vor Beliana Hilbert (6:44:45) und Anke Friedl (7:15:43).

Die ultimative Herausforderung

Für Michaela Rümmer sollte der Ultratrail mit Start und Ziel am Marktplatz in Ebermannstadt zur ultimativen Herausforderung werden. „So viele Höhenmeter bin ich noch nie in einem Wettkampf gelaufen, auch nicht bei alpinen Veranstaltungen. Und das bei Schnee, Regen, Graupel, Sonne und Wind und Temperaturen um die vier Grad“, berichtet die 58-Jährige aus Gaustadt, die im Jahr zuvor an gleicher Stelle den Speedtrail lief.

„Bergauf geht ja noch, manche Abstiege waren aber echt krass, weil man auch gerutscht ist. Dann das ständige Auf und Ab, teilweise über Wurzelfelde und Wege, die man sich erst suchen musste. Ich habe meinen Laufrhythmus erst nach zehn bis zwölf Kilometern gefunden, sonst brauche ich dafür vielleicht drei, vier Kilometer“, erzählt Rümmer, die mit dem Laufsport als 35-Jährige begann, um nicht viel später beim Weltkulturerbeultra 2002 ihren ersten Halbmarathon zu laufen; der erste Marathon folgte 2005.

Frühmorgens um 7 Uhr ging die Triathlon-Abteilungsleiterin der DJK Teutonia Gaustadt mit ihrem Vereinskollegen Karl-Heinz Wooden auf die Strecke, um kurz vor 20 Uhr abgekämpft das Ziel zu erreichen. „Ich habe noch nie aufgegeben. Die mentale Stärke ist das A und O. Wenn der Kopf nicht will, funktionieren auch die Beine nicht“, weiß Michaela Rümmer, die seit zehn Jahren Ultra-Distanzen läuft, „und da lernt man seinen Körper sehr gut kennen“.

Zur Ausrüstung für die Langdistanz mit sechs Verpflegungsstationen gehörten bei Michaela Rümmer ein Lauf-rucksack mit Getränken, Sportklamotten – und Laufstöcke. „Ohne Stöcke wäre das für mich eine Katastrophe gewesen. Ich schätze, dass auf der Ultra-strecke etwa zwei Drittel mit Stöcken gelaufen sind.“ Für alle Teilnehmer Pflicht waren Trailschuhe, ein Navigationsgerät sowie ein Smartphone und ein Liter Flüssigkeit. Obwohl die eigentliche Zielzeit um 19 Uhr gewesen wäre und die Zeitmessmatte bereits abgebaut war, wurden die beiden Oberfranken gewertet – und von den Zuschauern gefeiert.

Wadenkrämpfe verhinderten im Speedtrail über 33 Kilometer den Sieg von Sven Starklauf (2:39:27). Dennoch hatte der Läufer von der DJK SC Vorra nur eine knappe Minute Rückstand auf den Lengrieser Falk Fischer (2:38:36). Beste Frau auf dieser Distanz war Lena Ritzel (Lowa Trail Racers 3:06:59). „Wir waren am Anfang in einer Vierergruppe unterwegs. Später konnte ich mich absetzen, war lange alleine unterwegs, ehe ich aufgrund der Krämpfe Tempo rausnehmen musste. Etwa bei Kilometer 20 hat mich der spätere Sieger überholt“, erinnert sich der 42-Jährige, der auf den letzten Kilometern noch einmal powerte, ohne den Abstand entscheidend verringern zu können.

Erstaunlich: Trotz der nasskalten Witterung und der muskulären Probleme war der Überfranke etwa 15 Minuten schneller als im Vorjahr. „Eine Verbesserung um drei oder vier Minuten schien mir möglich, weil es im vergangenen Jahr ja so heiß war. Aber so eine Zeit hätte ich nicht für möglich gehalten, auch wenn ich mich durchaus quälen kann“, freute sich Sven Starklauf, der trotz der Niederschläge mit der Standfestigkeit keine Probleme hatte.

„Es war sicher rutschiger als im Vorjahr, dafür konnte man aufgrund der niedrigen Temperaturen richtig Gas geben. Daher waren die Zeiten prinzipiell besser als im Vorjahr.“ Für einen weiteren großen Erfolg der DJK SC Vorra sorgte auf der Langstrecke das Männer-team um Christian Schlapp (6:35:41), Marius Schmidt (7:06:44) und Christoph Gallenz (9:04:11) mit dem dritten Platz in der Teamwertung.

Sebastian Stier vom DAV Bamberg bezwang die Ultradistanz in 8:50 Stunden und wurde damit 89. der AK Master Men. Kim-Joo Stier (DAV Bamberg) startete im Speedtrail mit 1600 Höhenmetern und wurde in exakt fünf Stunden 42. in der AK Master Women.

BASKETBALL

Young Pikes sind mit Saison zufrieden

Baunach Eine merkwürdige Saison mit der überraschenden Vizemeisterschaft ist für die Baunach Young Pikes in der 2. Basketball-Regionalliga Mitte zu Ende. Nachdem zunächst die Gruppe Mitte auf acht Mannschaften reduziert wurde, zog in der Rückrunde mit dem MTV Ingolstadt ein weiteres Team zurück, so dass zwischen den einzelnen Spielen teilweise bis zu vier Wochen Pause lag.

Dennoch zieht Baunachs Abteilungsleiter und Headcoach Jörg Mausolf eine positive Bilanz: „Durch die sehr gute und harmonische Zusammenarbeit mit dem BBC Coburg und Coach Patrick Seidel war es uns möglich, bis zu fünf Doppelländerspieler für Baunach aufzulassen, mit denen wir si-

cher die beste Mannschaft der Liga waren. Unser Ziel war es aber vornehmlich den jungen Talenten aus dem Freak City Bamberg e. V. viel Spielzeit zu geben. Daher freut es mich sehr, dass wir auch ohne die ‚Coburger‘ drei Spiele gewinnen und dabei sogar den späteren Meister aus Augsburg schlagen konnten.“

Mausolf: Das Konzept geht auf

Mit Nico Höller und Danas Kazakevicius waren beim BBC Coburg zwei Doppelkämpfer dabei, die in den vergangenen beiden Spielzeiten für Baunach an den Start gegangen waren. Auch in dieser Saison gingen mit Kristian Ottelli, Neo Krizanovic und Jannis Rümer wieder drei Baunacher ihre ersten Schritte in der

2. Bundesliga ProB. „Das Konzept geht also auf und auch in der kommenden Saison wird es wieder so weitergehen“, sagt Mausolf. „Dass am Ende ein sehr starker zweiter Tabellenplatz in unserer Staffel herausgesprungen ist, freut uns als Team natürlich sehr. Mit zwei Siegen weniger wären wir aber mitten im Abstiegskampf gelandet, was diese verrückte Saison, glaube ich, sehr gut beschreibt.“

In der kommenden Saison wird die 2. Basketball-Regionalliga wieder auf zwei Gruppen und 24 Mannschaften zurückgeführt. Die endgültige Ligensatzung wird bis zum 20. Mai festgelegt, da sich noch Änderungen durch freiwillige Rückzüge oder zusätzliche Abstiege ergeben könnten. red



Baunach gewinnt Bezirkspokal

Stegaurach Nach zwei spannenden Spielen stand der FC Baunach II als Basketball-Bezirkspokal-Sieger fest. Im Halbfinale holten die „Mighty Pikes“ einen 67:56-Sieg gegen den Post-SV Bamberg und bezwangen im Finale vor großer Kulisse in der Stegauracher Auerachthalle die Bischberg Baskets mit 66:55. Stehend v.l.: Johannes Neukam, Dominik Passlack, Steffen Grimme, Patrick Kraus, Florian Ludwig, Lukas Kubiak, Leon Konopka, Patrick Becker, Paul Buch, Dominik Aumüller, Marco Liebl sowie die Abteilungsleiter Jörg Mausolf und Claus Meixner, kniend v.l.: Gunter Habich, Trainer Stavros Tsousis, Dennie Ha Sy und Jonathan Tritscher. Foto: Stefan Liebl