

Bericht und Fotos: Wolfgang Gunsenheimer

"Einfach machen. Es kann ja nix passieren."

Meine Teilnahme am Goldsteiglauf (661 Kilometer) 2014



Auslöser waren Dokumentationen wie „Durch die Wildnis Amerikas – Der Appalachian Trail“ bei 3sat oder „Walking to Werner“, die ich bei den Hofer Filmtagen gesehen habe. Diese Beiträge haben in mir einen verschütteten Wunsch freigelegt, der tief in mir drinsteckt. Wahrscheinlich schon immer. Einfach laufen ...

Öfter konnte ich mich ertappen, wie ich am Fenster meines Hauses gestanden habe, sehnsuchtsvoll nach draußen gesehen habe und dachte: „Wenn ich jetzt einfach loslaufe – wie weit würde ich heute abend gekommen sein? Wo würde ich übernachten? Was würde ich unterwegs erlebt haben? Und wie viele Tage am Stück könnte ich laufen, bis ich wirklich nicht mehr kann?“

Was mich bisher vom Laufen abhielt

Warum habe ich es nicht einfach getan? Na klar, es gibt Menschen, die auf meine Anwesenheit zählen. Zuerst einmal natürlich meine Frau und meine beiden Kinder. Was würden die sagen, wenn ich einfach den Appalachian Trail laufe? Wahrscheinlich wären die Schlösser an meiner Haustür ausgewechselt, wenn ich nach vier Monaten wieder nach Hause kommen würde. Und auch im Job habe ich Geschäftspartner, die sich auf mich verlassen. Wie werden die reagieren, wenn ich plötzlich nicht zur Verfügung stehe?

Und trotzdem habe ich gewusst: Irgendwann wirst Du es tun. Du wirst einen richtig langen Weg laufen,

bei dem es nicht auf Geschwindigkeit ankommt und ob Du am Tag viele Kilometer schaffst. Du wirst einfach laufen ...

Denn wenn ich ehrlich bin: Die schönsten Lauferlebnisse hatte ich im Gelände, auf schmalen Pfaden, bei denen Entfernung und Geschwindigkeit egal sind. Ein weicher Untergrund, der angenehm für die Füße ist und feuchtkalte Luft, die sich wunderbar atmen lässt. Und ein Körper, der funktioniert, und mit dem ich so eine Outdoor-Einheit einfach genießen kann.

Ich bin einfach Durchschnitt

Ich war immer ein Hobbyläufer. Ich bin aus Spaß gelaufen, mein Trainingsplan war eher zufällig und meinen persönlichen Vorlieben oder der Regelmäßigkeit meines Laufvereins geschuldet. Übungen des Lauf-ABCs oder einen Trainingsplan mit Intervallen habe ich nie gemacht. Keine Zeit und keine Lust ...

Mein Körpergewicht war auch ganz ok. So austrainiert wie diese Hungerhaken, die sich von Haferflocken und Karotten ernähren, war ich nie. Dafür war ich aber auch nicht so aufgeblasen und deformiert wie Leute, mit denen ich beruflich zu tun hatte und die einen ähnlichen Job machen wie ich. Ich bin einfach Durchschnitt.

Insgesamt waren damit auch meine Lauferfolge eher durchschnittlich. Bei Volksläufen auf den klassischen Laufdistanzen über 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon konnte ich nach dem Duschen gleich nach Hause fahren. Mir genügte es, wenn ich im Feld unter den besten zwei Drittel der Teilnehmer war. Besser als die Hälfte war ich selten. Und zur Siegerehrung musste ich nie, nicht einmal für meine Altersklassenwertung.

Merkwürdigerweise galt das bei längeren Läufen wie beim 6-Stunden-Lauf in Fürth oder bei Mehr-Tages-Etappenläufen nicht. Plötzlich fand ich mich dort unter den besten 50 Prozent des Teilnehmerfeldes wieder, manchmal noch weiter vorn. Naja, da haben vielleicht die Guten nicht mitgemacht. Irgendetwas war jedenfalls anders.

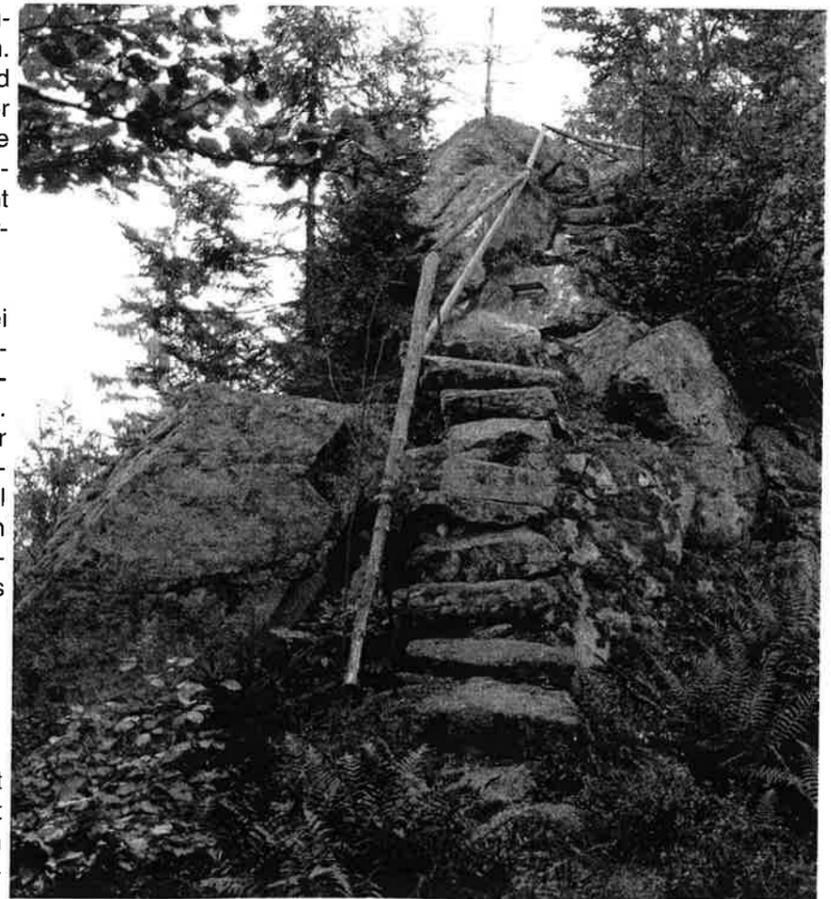
Im Urlaub ist es dann passiert ...

Natürlich ist meine Familie selbst schuld. Meine Tochter ist verrückt nach Pferden, und so haben wir in der Nördlichen Oberpfalz in Than-

stein auf dem Bayerhof Urlaub gemacht. Ponys und Isländer gibt es da. Mit den Tieren konnte ich wenig anfangen, ich bin lieber laufen gegangen. Ich glaube, ich habe eher die Mentalität eines Esels. Gleichmäßig, ausdauernd und ab und zu eine Distel am Wegesrand, das genügt mir.

Beim Lauftraining dort vor Ort habe ich den Goldsteig gefunden. Oder er mich. So genau kann ich das heute nicht mehr sagen. Der Goldsteig ist eine der wenigen Trainingsstrecken, der mich sofort für meine Anwesenheit belohnt, ab dem ersten Kilometer. Er ist herrlich zu laufen und voller Abwechslungen. Der Goldsteig trainiert beim Läufer alles: Kondition und Koordination mit Hilfe von Single Trails, Feldwegen, Wurzeln, Steinen, An- und Abstiegen. Einfach Laufen im Gelände.

Und als fauler Läufer muss ich mich um die Streckenauswahl



nicht kümmern. Ich folge einfach dem Goldenen „S“ als Zeichen für Salz, dem Gold des Mittelalters.

Und das tat ich dann auch. Ich versuchte, den Goldsteig so zu laufen, wie ich das bisher im Training gewohnt war. Irgendwas zwischen 5:30 und 6:00 min/km. Schnell stellte ich fest, dass das auf diesem Trail so nicht ging. Und außerdem hatte ich ständig Durst und zu wenig Wasser dabei.

So musste ich meinen kleinen Laufrucksack mit 2 Litern Wasser versehen, die meist schon nach 20 Kilometern aufgebraucht waren. Außerdem zeigte mir mein Körper Mangelzustände mit Muskelkrämpfen an. Mir war völlig unklar, wie ich auf diesem Track längere Distanzen am Stück zurücklegen sollte.

Jeden Tag ein Stück weiter laufen

Ich brauchte also eine Strategie. Die lautete: Spare am Anfang Deine Energie, sei nicht zu schnell und nimm in Kauf, dass Du Passagen auch mal gehen musst. Höre auf die Signale Deines Körpers! Ich versuchte, jeden Urlaubstag einfach ein Stück weiter auf dem Goldsteig zu kommen. Das gelang mir tatsächlich. Jeder Kilometer mehr machte mich stolz. Erst schaffte ich mit Mühe Tages-Etappen von 18 Kilometern, dann 22, dann 25, dann 28, und irgendwann kam ich über 30 Kilometer.

Ich gönnte mir keinen Ruhetag. Und ich setzte mir attraktive Ziele: Gasthäuser direkt am Goldsteig, in denen ich mich mit meiner Familie treffen konnte. Ich rannte also vom Start aus immer nur in eine Richtung. Als Belohnung gab es dort eine leckere bayerische Brotzeit für alle. Meine Frau feuerte mich jeden morgen an: „Schaffst Du es heute wieder nach Herzogau in den Landgasthof? Dort ist es wirklich sehr schön!“ Und so hatte ich meine Familie als wertvolle Unterstützung gewinnen können.

Der Goldsteig ist insgesamt 661 Kilometer lang. Er beginnt in Marktredwitz, teilt sich am Thanstein in eine Nord- und in eine Südroute, die in Passau (Niederbayern) wieder zusammenlaufen. Man kann also in Marktredwitz bei Kilometer Null beginnen, ab dem Thanstein (Kilometer 135) bis Passau die Nordvariante laufen, um dann die Südvariante zurück zum Thanstein zu nehmen. Jedenfalls ist der Goldsteig eine tief bayerische Wegführung.

Wenn du es jetzt nicht tust, dann tust du es nie

Und genau diesen Weg hat der Organisator Michael Frenz als Goldsteiglauf ausgeschrieben. Als ich von der Veranstaltung Wind be-

kommen habe, habe ich sofort gewusst: Da musst Du mitmachen. Egal wie, aber Du wirst nie wieder ein solches Erlebnis direkt vor Deiner Haustür haben. Und wenn Du es jetzt nicht tust, dann tust Du es nie.

Ich habe im Internet recherchiert und zwei unglaubliche Entdeckungen gemacht: Die erste - der Lauf sollte wirklich über die volle Distanz von 661 Kilometern gehen. Drei Plätze waren noch frei. Und die zweite Überraschung erlebte ich bei meiner Anfrage zum Lauf. Michael Frenz hat sich nicht dafür interessiert, ob ich es kann, sondern ob ich es will. Ich hatte ja kaum Ultra-Erfahrung, nur ein paar Bambini-Ultras wie einen 6-Stunden-Lauf und den Rennsteiglauf.

Insgeheim hatte ich mit einer Ablehnung gerechnet. Aber Michael Frenz hat mir den Gefallen nicht getan: „Du bist alt genug, Du weißt, was Du tust. Zahl Deinen Teilnehmerbeitrag, ab dem Zeitpunkt hast Du 14 Monate Zeit für die Vorbereitung. Das sollte reichen.“ Gnadenlos, dieser Frenz. Jetzt war der Ball wieder bei mir.

Wie gewinne ich schnell Ultra-Erfahrung?

Als erstes habe ich mir Gedanken um meine Trainingsumfänge gemacht. Klar, ich musste mehr trainieren. Derzeit hatte ich ein Trainingsvolumen von 40 - 50 Kilometern pro Woche. Das habe ich auf 50 - 70 Kilometer erhöht. Alles noch ziemlich planlos.

Als zweites habe ich Ultra-Erfahrung aufbauen müssen. Mein DUV-Lebenslauf war verdammt dünn. Also habe ich mir meinen persönlichen Ultra-Plan für 2013 und 2014 aufgestellt. Und sehr schnell habe ich den Unterschied zwischen öffentlichen Läufen und Einladungsläufen kennengelernt.

Beim öffentlichen Lauf melde ich mich einfach an, laufe mit und bin

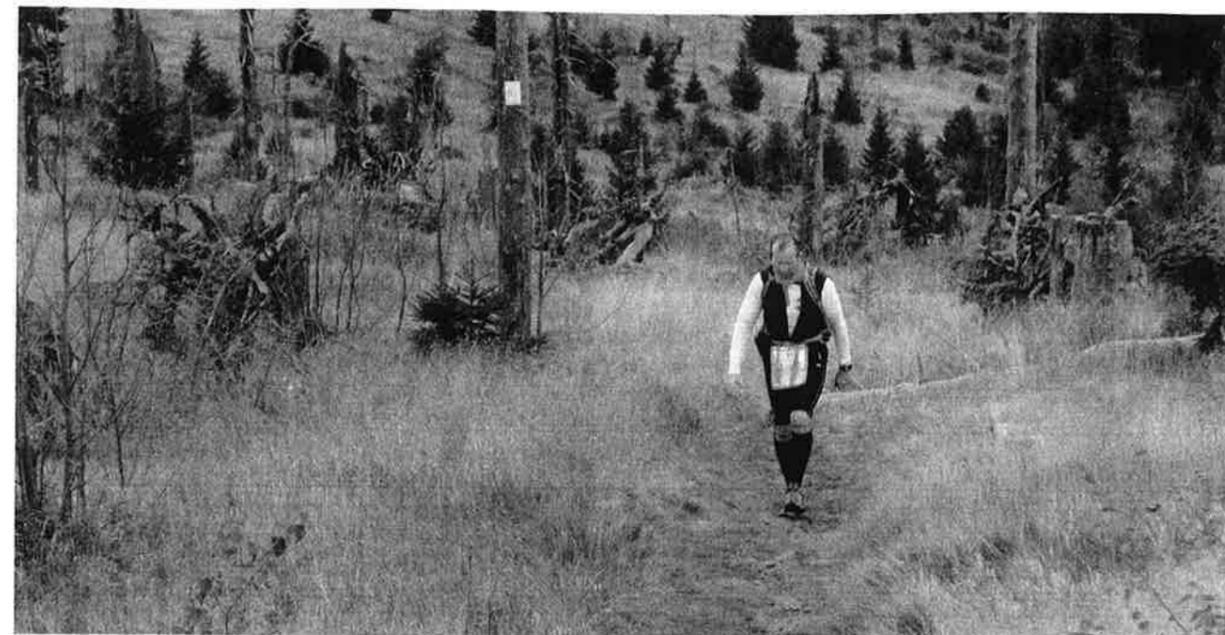


alle fünf Kilometer voll versorgt. Beim Einladungslauf entscheidet der Veranstalter, ob ich ins Feld passe und ob sich seine Veranstaltungsmühen bezogen auf meine Person überhaupt lohnen. Außerdem bin ich formal komplett in der Eigenverantwortung. (Ehrlich gesagt bin ich das ja immer, nur Menschen wie ich glauben allzu gerne, dass alle anderen für meine Absicherung verantwortlich sind.)

Eine begründete Absage kann hilfreich sein

Und so war eine Teilnahme in Schwäbisch Gmünd beim Albmarathon einfach. Beim Mainzer Maarau Marathon habe ich mit Sascha Kaufmann nette E-Mails ausgetauscht, und er hat mich freundlicherweise ins Feld genommen.

Aber bei der Bewerbung zum JUNUT war Schluss. Gerhard Börner hat sich mein Anliegen angesehen und mir ein sehr faires



Feedback gegeben, das mir in meiner weiteren Vorbereitung geholfen hat. Er gab mir den Tipp, unbedingt noch einen 100-Kilometer-Lauf in meine Vorbereitung einzubauen. Die Teilnahme am JUNUT sah er für mich noch als zu früh an.

Ich habe mich bei Gerhard bedankt und mich an das gehalten, was er gesagt hat: Ein paar schöne 50-Kilometer-Läufe, zwei 6-Stunden-Läufe und ein 12-Stunden-Lauf im Münchener Olympiapark waren dann Teil meiner Vorbereitung.

Hilfreiche Tipps beim Joker-Trail

Selbstverständlich wollte ich auch diesen Michael Frenz kennenlernen. War das nun ein Spinner oder hatte er seine Veranstaltungen wirklich im Griff? Beim Joker-Trail im Februar konnte ich mich dann überzeugen, dass die Ultra-Läufer ausgesprochen geerdete und ausgeglichene Menschen sind, insbesondere Michael Frenz.

Er begrüßte mich herzlich und stellte mich meinem Zimmergenossen Birger Jüchter vor, den ich überhaupt nicht kannte. Die Chance ließ ich mir nicht entgehen. Birger war offensichtlich ein sehr

erfahrener Ultra-Läufer, und ich löcherte ihn mit Fragen, etwa wie er Krämpfe während der langen Läufe vermeiden würde, wie er sich ernährt, wie sein Laufucksack organisiert ist und und und.

Birger bewies eine Engelsgeduld und weihte mich während unserer nächtlichen Zwangsehe in seine persönlichen Laufgeheimnisse ein. Er zeigte mir, wie er seine Ausrüstung regensicher verstaute, in welchem Fach er welche Nahrungsmittel hatte, und wann er was zu sich nahm!

Beim Joker-Trail am nächsten Tag fühlte ich mich im Feld sehr wohl und lernte unterwegs tolle Leute kennen. Die gaben mir auch immer wieder Tipps, und wir bildeten Laufallianzen. Ein Konkurrenzdenken schien es nicht zu geben. Und so kam ich dann im Mittelfeld dieses Ultralaufs an. Irgendwie hatte ich den Eindruck, dazuzugehören.

Dodo und die Kemptener Berg-Asse

Mein Trainingsplan war immer noch ziemlich zufällig und chaotisch. Ich hatte keine Ahnung, was

und wie viel ich trainieren musste. Aus diesem Grund folgte ich dann dem DUV-Lehrgang "Ultra-Trail-Laufen" mit dem Sportwart Michael Irrgang. Dort lernte ich andere Ultra-Läufer kennen, ließ mir ihre Trainingsumfänge erklären und nahm an den Outdoor-Einheiten mit den erfolgreichen Kemptenern Ultraläufern teil.

Einer hieß Dodo, und wenn Dodo etwas sagte, dann erstarrten alle Lehrgangsteilnehmer vor Ehrfurcht. Als ich Dodo das erste Mal am Berg gesehen habe, war mir auch völlig klar, warum. Was Dodo und seine Kemptener Ultras bei Steigungen im Gelände abliefern, ist schlichtweg unglaublich. Und schließlich erklärte uns Michael Irrgang noch notwendige Trainingsumfänge und vernünftige Trainingspläne. Und während einer Praxisübung die Vorteile des Lauf-ABCs.

Was soll ich sagen? Mit dem Lauf-ABC verschwanden tatsächlich meine Kniebeschwerden und ich konnte meinen (ersten) Trainingsplan auf dem Wissen erfahrener Läufer aufbauen. Jedenfalls trainierte ich danach ausgesprochen viele Trails auf dem Jurasteig und

