

# Wie das Schlaraffenland, nur halt mit Schmerzen

**UTLW-GESCHICHTE** Eiskalter Wind, Regen, und Hagel bei etwa null Grad, machen den Gipfelsturm auf den Arber zum einmaligen Erlebnis.

**CHAM.** Der Ultra Trail Lamer Winkel (UTLW) am 30. Mai elektrisierte Läufer und Publikum. Bald 14 Tage sind vergangen. Wir haben unsere fünf „Helden des Trails“ mehrere Monate bei der Vorbereitung. Natürlich sollen sie auch nach dem UTLW zu Wort kommen, ihre ganz persönliche Renngeschichte erzählen.

## Matthias Schwarze will wieder

Matthias Schwarze (36), Polizeibeamter aus dem Harz ist mit den UTLW-Organisatoren Wolfgang Hochholzer und Markus Mingo Mitglied der Frontrunner. Seine Passion ist das Traillaufen. Nach dem Marathon des Sables, einem neun Tage dauernden Wüstenlauf, ging es in den Bayerwald, und er hat einiges zu erzählen:

„Ganz locker versammelt sich eine riesengroße bunte Trailfamilie rund um den kleinen See im Ort Arrach, im Tal umringt von mehreren 1000er Gipfeln. Gefühlt kennt hier Jeder Jeden, es werden Geburtstagsständchen gesungen, viel gelacht und sich auf die Schulter geklopft.“

Gut, dass sich der Veranstalter eine zumindest sehr laute Kanone besorgt hat, welche mit zwei Salutschüssen den Start ankündigt. Die ersten Meter wandern die laufwütigen Runner hinter einer Blaskapelle her, die dem Druck der bunten Truppe jedoch nicht lange standhalten kann und, wenn auch widerwillig, die Strecke freigibt, zu einer Umrundung des kleinen Sees.

Es ist warm und windstill, die meisten haben sich für ein kurzes Shirt entschieden. Die Jacken und Handschuhe sind in der Pflichtausrüstung verstaut. Hier sollten sie eigentlich auch bleiben, aber meistens kommt es dann doch ganz anders. Der Track führt ziemlich sofort in einen Trail, an einer großen Wiese. In den Kurven kann man die lange bunte Läufer Schlange gut beobachten. Das miteinander quatschen hat noch lange nicht aufgehört, endet jedoch zumeist bei Beginn des Uphills, so auch dieses Mal.

## Toll trailig geht es hinauf aufs Eck

Es geht hinauf zum Eck, dem ersten VP, bei Kilometer 9,1 – eine tolle trailige Strecke. Die meisten Überholmanöver haben sich sowieso auf den ersten zwei Kilometer im Flachen erledigt und wären hier auch kaum noch möglich. Über Wurzelpfade auf moosigem Untergrund aufwärts rennend, erwartet uns der VP beim Eck, mit der ersten unerwartet großen Horde von Zuschauern, um 9 Uhr morgens. Zu essen gibt es alles, was das Herz begehrt.

Endlich also das zweite Frühstück in die Hand genommen, jetzt soll es noch weiter nach oben gehen. Das härteste Teilstück des Rennens steht bevor, also weiter.

Kurz nach dem VP passieren wir die 1000er Grenze und das Gelände wird deutlich rauer. Das Wetter allerdings auch. Die umliegenden Gipfel sind jetzt nicht mehr zu erkennen und es wird neblig, nass und kalt. Platzierungskämpfe gibt es hier nicht, nur ein schönes Miteinander. So bemerken wir auch nicht, dass die Witterung sich mit jedem Meter nach oben weiter verschlimmert. Stück für Stück nähern wir uns von Gipfel zu Gipfel, über teils felsiges Geläuf, dem Großen Arber. Hier soll uns bei Kilometer 24,4 der zweite VP erwarten.

## Wer friert, muss schneller laufen!

Mittlerweile haben wir nahezu alle unsere Jacken angezogen. Ich merke, dass ich mich mit meiner nicht mal 80 Gramm leichten Notfalljacke vielleicht doch leicht verschätzt habe. Nützt aber nix, das Active Shell, das hier ganz sicher die richtige Wahl gewesen wäre, liegt zu Hause im Koffer, es muss so reichen und das tut es auch. Der Trainer sagt: Wer friert, muss schneller laufen!

Eiskalter Wind von ständig wechselnden Seiten, Regen, Graupel und Hagel bei etwa null Grad, machen den Gipfelsturm auf den Arber zu einem einmaligen Erlebnis. Da gibt es nur eines, schnell wieder runter. Die ersten 50 Läufer hatten wohl Glück, auch bei uns fängt der Spaß erst an, jedoch alle ab Position 80 kommen wohl so richtig in das Unwetter am Gipfel. Die Bergstation der Arberbahn dient als Unterschlupf für 50 Zuschauer, die sich trotz des Wetters hinauf gewagt haben, um uns hier willkommen zu heißen. Wahnsinn! Man sieht nur Umrisse der Personen, aber sie machen einen tierischen Krach und feuern jeden Läufer an, der aus dem Nebel bricht.

## Wir sind auf alle Fälle wieder da

An der Jausenstation der Arberbahn befindet sich dann schon der VP zwei mit noch mehr Zuschauern und unglaublich freundlichen und motivierten Helfern. Selbst die Flaschen werden aufgefüllt und der Kuchen angebracht. Ein bisschen wie das Schlaraffenland, nur halt mit Schmerzen. Von hier aus keine 30 mehr, das härteste Teilstück auch erledigt, was soll denn jetzt noch schiefgehen?

Ich bin immer noch begeistert von dem ganzen Herzblut, welches Veranstalter, Helfer und Zuschauer an den Tag gelegt haben. Ich finde aber auf der anderen Seite, dass jeder Teilnehmer es ihnen mit viel Freundlichkeit gedankt hat. Ich freue mich sehr auf ein nächstes Mal, wir sind auf alle Fälle wieder da. Sollte uns der Startplatz verwehrt sein, komme ich als Helfer!“



Gestalten, die aus dem Nebel brechen – Richtung Arbergipfel wurde es garstig für die Trailrunner.



Nur schnell wieder runter!



Mit jedem Meter wird es schlimmer.



Eine tolle trailige Strecke macht Lust auf ein zweites Mal UTLW.



Das kam an bei den Beteiligten – die Zuschauer feuerten die Extremsportler mit Herzblut an.

Fotos: M. Felgenhauer



Unglaublich freundliche Helfer, selbst die Flaschen werden aufgefüllt.



Erhebendes Gefühl – unter Beifall liefen die Trailrunner über den Roten Teppich ins Ziel in Lam.

Fotos: Felgenhauer

## „Atemlos“ zur Pause auf der Scheiben

**TRAILRUNNER** Jeder erlebte seinen eigenen UTLW, doch alle sind sich einig, dass sie 2016 wieder am Start sind.

**CHAM.** Der Ultra Trail Lamer Winkel (UTLW) hat noch seine Nachwirkung. Unsere fünf „Helden des Trails“, die wir über Monate in der Vorbereitung begleitet haben, ziehen nun den Schlussstrich und erzählen ihre ganz persönliche Renngeschichte.

### Doris und Michael

„Frisch gestärkt auf der VP3 Scheiben geht es rauf aufs Zwercheck. Wir wissen was uns erwartet, das macht es allerdings nicht wirklich leichter! Der Anstieg zieht sich und an laufen ist hier leider für uns nicht zu denken. Bei schönem Wetter wird man hier oben mit einem gigantischen Ausblick auf die gesamte UTLW-Strecke belohnt, doch jetzt heißt es Regenjacke an, Kapuze drüber und weiter laufen.“

Der anspruchsvolle Downhill vor allem bei den Witterungsverhältnissen erfordert meine volle Konzentration, da dies nicht unbedingt meine Stärke ist. Mein Mann Michael wartet in der Zeit schon etwas ungeduldig an der Schotterstraße! Bevor es auf vier Kilometern Forststraße weitergeht, gönnen wir uns einen Riegel und lockern unsere müden Beine.

### Grinsen beim „10-to-go-Schild“

Nach den anstrengenden Trails macht diese Strecke sogar richtig Spaß und beim „10 to go“ Schild haben wir beide schon ein Grinsen im Gesicht! Die Zeit vergeht wie im Flug und schon geht es wieder steil zum Osser hinauf! Mit der Gewissheit, dass am Gipfel des Großen Ossers ein Weißbier auf uns wartet, geht es auf den felsigen Weg recht gut voran. Auf der VP4 warten trotz des kalten Wetters lauter fröhliche Helfer und laute Musik auf uns. Nach Weißbier, Cola, Tomaten, Kuchen und sonstigen Leckereien geht es zum Endspurt, wobei der Anstieg zum kleinen Osser nicht unterschätzt werden darf. Es wird dann nicht leichter auch oder gerade weil es nun nur noch bergab geht und die Knie schon schmerzen. Bei der Maria-Hilf-Kapelle treffen wir auf Manuel, der dort Streckenposten ist, und uns für die letzten drei Kilometer

nochmals ermutigt. Wir sehen die Schilder zum groß angekündigten „Holy-Trail“, das einzige Teilstück, dass wir aus der Vorbereitungszeit noch nicht kannten. Ein gigantischer Trail, aber nichts für müde Beine. Wir waren froh als wir endlich auf der Wiese beim „10 to go“ Schild angekommen waren. Gemeinsam laufen wir auf dem roten Teppich in Lam ein. Ein unbeschreibliches Gefühl, es tatsächlich geschafft zu haben! Als erster gratuliert uns ein strahlender Max Hochholzer. Unser Finishergeschenk, das Trail-Wasserl bekommt natürlich einen Ehrenplatz. Wir kommen 2016 wieder!“

### Jörg als Streckenposten am Start

„Da ich nicht laufen kann, bin ich als Streckenposten dabei. Spontan hat sich Uschi Emberger, Läuferin und gebürtige Lamerin, entschlossen, mich zu unterstützen. Um 7 Uhr kommen wir im Seepark an. Wir bekommen eine Teilnehmerliste und begeben uns in den Startbereich. Unsere Aufgabe mit noch einigen anderen Helferinnen ist es, die Pflichtausrüstung bei allen zu kontrollieren. Zeig mir mal dein Handy... dein Notfallset... oder die Regenjacke –keiner ist genervt, es wird gelacht und es gibt lockere Sprüche. Uschi und ich fahren sofort nach dem Startschuss zu unserem ersten Streckenpunkt nach Trailing. Kaum stehen wir, kommt auch schon der erste interessierte Einöd-Bauer. Wir müssen nicht lange auf die Läufer warten. Mit Klatschen und Anfeuerungsrufen bringen wir sie auf den richtigen Trail. Ein Stück tun die Jungs der Bergwacht dasselbe. Das Feld der Läufer ist noch relativ nah zusammen. Markus Mingo führt! Aber hier ist erst Kilometer fünf! Um 10 Uhr kommen wir bei unserem zweiten Streckenabschnitt an – Ebensäge. Wir beschließen, das Auto an der Strecke zu platzieren und die Musik voll aufzudrehen! Stimmung und Motivation für die Läufer.“

### Radiomusik zur Motivation

Ich packe meinen Rucksack und ein Markierungsspray und mache mich auf den Weg zur Moos-

Die Trail-Läufer wollen 2016 wiederkommen.



Nicht als Läufer, sondern als Streckenposten erlebte Jörg Memmel den UTLW.

### UNSERE FÜNF GESICHTER DES UTLW

- **Jörg Memmel (50):** Der Pösinger verletzte sich im Vorfeld, musste passen.
- **Lena Schindler (28):** Die Gleißenerbergerin entdeckte neben Mountainbiken und Crosstriathlon auch die Leidenschaft zum Trailrunning.
- **Michael (38) und Doris Rackl (37):**

Das Ehepaar aus Rattenberg ist bisher zehn Kilometer bis Halbmarathon gelaufen. Die Faszination für den Berglauf begann beim „Kine vom Kaitersberg“.

► **Matthias Schwarze (36):** Der Polizeibeamte aus dem Harz ist Mitglied der Frontrunner.

hütte. Oben angekommen treffe ich schon Publikum an – benachbarte Landwirte, Radler und die Jungs von Dynafit. Ein nettes Gespräch entsteht. Selbst der starke Regen kann uns nichts. Wir denken aber auch an die Läufer, die jetzt bei Eiseskälte auf dem Arber sind. Etwa um 10.45 Uhr kommt der führende Matthias Baur, kurz darauf Markus Mingo.

Wir sind bei Kilometer 30. Mit einigen der Letzten laufe ich mit runter zur Ebensäge. Ein super Gefühl! Unterwegs treffe ich einen verletzten Läufer. Umgetreten! Wir versuchen zu tapen. Es hält nicht weil seine Haut nass und verschwitzt ist. Er läuft weiter. Ich sehe ihn wieder beim Zieleinlauf, so sind sie die Trailrunner. An der Ebensäge warten wir noch einige ab und fahren dann ins Ziel. In Lam haben wir die Ankommenen natürlich bejubelt, so wie Hunderte anderer Fans. Ich freue mich auf 2016!“

### Lena bestellte die Eltern zum Arber

„Ich lief die Strecke mit einer Freundin, und wir hatten meine Eltern um 12 Uhr zum Großen Arber bestellt, die zum Anfeuern mit dabei waren. Um

12.01 Uhr liefen wir an der Gondelstation ein – die Zeiteinteilung war also schon mal ideal. Gestärkt mit all den Leckereien der Verpflegungsstation begaben wir uns auf den langen Downhill – hier war ich froh um die Forststraße, da man sich nicht so sehr auf den Weg konzentrieren musste. Immer wieder liefen wir vorbei an Zuschauern, die uns lauthals anfeuert. Unten angekommen, machten wir uns wieder auf den Weg bergauf in Richtung Scheiben, wo die nächste Verpflegungsstation und der zweite Cut-off sein sollte.

So wackelten wir der kommenden Essenspause entgegen und dort erwartete uns „Atemlos“ von Helene Fischer aus den Lautsprecherboxen und viele gut gelaunte Helfer mit einer echt sagenhaften Verpflegung. Die Speicher aufgefüllt, ging es noch ein kleines Stück bergauf weiter in Richtung Zwercheck, leider wurde hier der Nebel wieder dichter und man konnte außer dem schönen Trail vor sich nicht allzu viel sehen. Mein Satz zum UTLW: Es war einfach der Wahnsinn, trotz des Wetters. Wann öffnet die Anmeldung für 2016?“ (cgm)

## Die Löwen spielen in Bodenmais

**TRAININGSLAGER** Vom 24. bis 26. Juni bereitet sich der TSV 1860 München im Bayerwald auf die neue Saison vor und testet gegen den Jahn.

**CHAM/BODENMAIS.** Die Löwenfans sind nach dem Klassenerhalt in letzter Sekunde noch immer im Freudentaumel. Auch in der kommenden Saison laufen die Sechziger wieder in der Zweiten Liga auf. In die nötige Form dafür bringt sich der TSV 1860 München unter anderem in Bodenmais, wo die Mannschaft vom Mittwoch, 24. Juni, bis Freitag, 26. Juni, sein Auftakttrainingslager für die Saison 2015/2016 absolviert.

„Wir freuen uns sehr, dass Sechzig den Klassenerhalt geschafft hat und wir bei diesem wichtigen Trainingslager Gastgeber der Löwen sein werden“, sagt Tourismuschef Bernhard Mosandl. Im Bayerischen Wald seiner die „Sechziger“ ja ausgesprochen beliebt, haben viele Fans und Fanclubs.

### Dank an die treuen Bayerwäldler

Diese Tatsache war ein Hauptgrund, warum die Wahl auf Bodenmais fiel. „Das ist eine schöne Gelegenheit, unseren Fans im Bayerischen Wald die Mannschaft hautnah präsentieren zu können und uns auf diesem Weg für ihre Treue zu bedanken“, so 1860-Geschäftsführer Markus Rejek.

### Training am Platz und mit dem Rad

Doch das alleine hätte wohl nicht gereicht, um die Löwen nach Bodenmais zu holen. Florian Waitz, Teammanager des TSV 1860 München, machte sich vor Ort ein Bild von den Trainingsbedingungen sowie vom Hotel Bergknappenhof, in dem die Fußballer untergebracht sein werden. „Da alle für den Verein wichtigen Aspekte perfekt waren, fiel die Entscheidung auf uns“, freut sich Mosandl. Während des Trainingslagers liegt ein Augenmerk auf der Integration der neuen Spieler und darauf, sportlich bestens für die neue Saison in Form zu kommen, wobei nicht nur mit dem Fußball, sondern auch mit dem Rad trainiert wird.

### Testspiel gegen den Jahn

Höhepunkt des Trainingslagers ist am Freitag, 26. Juni, das Testspiel gegen den SSV Jahn Regensburg. Anpfiff ist um 15 Uhr im „Glück auf Stadion“ in Bodenmais.

► **Tickets** gibt es ab sofort für zehn Euro (Erwachsene) und fünf Euro (Kinder und ermäßigt) bei der Touristinfo Bodenmais (09924-778 135), Bahnhofstraße 56 oder unter info@bodenmais.de



Nach dem Jubel über den Klassenerhalt geht es bei den Löwen wieder zur Tagesordnung, sprich ins Trainingslager nach Bodenmais. Foto: dpa