



„Papa Schlumpf“ hilft seiner „Schlumpfine“ nach einem Hindernis beim Extremlauf Braveheart-Battle in Münnerstadt (Bayern) auf die Beine. Rund 3000 Teilnehmer waren dabei.

Foto: dpa

Eine Schlamm Schlacht nicht nur für Männer

AUSDAUER Beim „Braveheart-Battle“ in Franken mussten 2900 Starter 28 Kilometer laufen und 50 Hindernisse überwinden – darunter waren auch einige Kelheimer.

VON BENJAMIN NEUMAIER, MZ

LANDKREIS. Acht Kelheimer stehen angespannt zwischen mehr als 2900 Startern – auf sie warten 29 Kilometer unebener Wald- und Wiesenboden, knöcheltiefer Schlamm und eiskaltes Wasser. Fast 2800 schafften es tatsächlich ins Ziel. Warum sie sich das antun? Der 28 Kilometer lange Crosslauf will die Teilnehmer ganz bewusst an ihre Grenzen bringen – und die wollen das auch. Es galt, 50 natürliche und künstliche Barrieren zu bewältigen.

Auch das sechsköpfige Team „LimesRun“ – bestehend aus Bettina Pirzer, Bianka Breu, Monika Biebl, Erich Reger, Andreas Ulit und Marc Utry aus Abensberg und Neustadt – gibt sich den Qualen hin. „Wir sind Angehörige der Konditionsgruppe des FSV Sandharlanden, die auch jedes Jahr den Silversterlauf ausrichtet. Als Ende 2012 bekannt wurde, dass die Veranstalter des bereits legendären BraveheartBattle in Münnerstadt einen ähnlichen Lauf in Bad Gögging veranstalten wollen, war für uns klar, dass wir da auch dabei sein müssen“, sagte Utry.

Start war „vorprogrammiert“

Nachdem im Sommer 2013 der Kontakt zum Veranstalter, aus Münnerstadt zustande kam, kam dann auch ein Angebot als offizielles „Team LimesRun“ zu starten. „Seitdem sind wir als Botschafter für den LimesRun unterwegs und wollen ihn und die Region Kelheim in der Extrem-Laufszene publik zu machen. Somit war der Start beim BraveheartBattle vorprogrammiert.“

Irgendwo im Gewusel im Startbereich stehen auch Alexander Ludwig und sein Schwager Alexander Wuschko. Die beiden Neustädter wollen den BraveheartBattle als Ein-

Andreas Ulit, Monika Biebl, Bettina Pirzer, Marc Utry, Erich Reger, Bianka Breu vom Team LimesRun

Foto: Utry



Bei einigen Hindernissen geht es nicht ohne Hilfe – da müssen auch die Einzelstarter helfende Hände finden.

Foto: Ludwig

zelläufer meistern. Sie waren schon am Freitag angereist, ließen die Warm-up-Party am Vorabend des Wettbewerbs allerdings ausfallen: „Schließlich wollten wir tags darauf topfit sein“, sagt Ludwig.

Das müssen Sie auch, denn die Strecke verlangt ihnen alles ab. Zunächst ging es aber um die Wahl der richtigen Sportkleidung: „Langärmeliges Compressions-Shirt, LimesRun-Laufshirt, lange Laufhose, Mütze, Handschuhe und natürlich die wichtigen Crosslaufschuhe. Mehr war für die warmen 15 Grad nicht nötig. Problem war nur, dass es immer wieder durch fünf Grad kaltes Wasser geht – es war also Vorsicht geboten“, sagt Ludwig. „Zu guter Letzt malten wir unser Gesicht noch Blau-Weiß an. Ganz nach Laufmotto: Braveheart.“

Und dann fällt der Startschuss, die Kelheimer beschreiben ihre Torturen: „Gleich nach dem Start im Sportstadion von Münnerstadt geht es über die „VentWall“ bei der es gleich einen Rückstau gibt. Dann geht es raus und ein steiles Bergstück runter – und gleich wieder rauf. Nach einer kurzen

Laufstrecke machen wir dann das erste Mal Bekanntschaft mit den eiskalten Fluten der Lauer, die wir heute wohl so um die 15 Male durchqueren müssen. Dann wieder runter und durch den Schlamm robben. Wir laufen durch die Innenstadt, mit viel Publikum an der Strecke, die vor allem die Frauen anfeuern. Zwei Wassercontainerspersperren uns den Weg: rein, kurz tauchen und wieder raus – verdammt kalt. Dann die berühmte Brave Wall rauf: Schwindelige 6,5 Meter hoch, Auf- und Abstieg von der mächtigen Wand sind wegen der hohen Stufen extrem kraftraubend“, erzählt Utry

Aber alle sind gut vorbereitet, schon das Training hatte es in sich. Der Schwerpunkt lag dabei im Lauftraining. Dabei werden allerdings alternative Übungen wie Liegestütze, Baumstämme tragen oder Reifen ziehen eingebaut, um den Laufrhythmus zu brechen. Vor allem Übungen, bei denen gegenseitiges Helfen beim über-



Ein Selfie vor dem Start: Alexander Ludwig und Alexander Wuschko gingen beim BraveheartBattle als Einzelläufer an den Start.

Foto: Ludwig

winden von Hindernissen trainiert wird sind wichtig, um den Teamspirit zu fördern.

Immer wieder durch Wasser

Vor allem aber wurde immer wieder Wasser – Abens, Donau oder Weiher – in die Trainingsstrecke eingebaut. „Man wird davon nicht krank, wie viel vermuten. Die besondere Herausforderung liegt darin, nicht stehenzubleiben und auszukühlen, sondern sich immer zu bewegen. Laufen mit nassen Laufschuhen ist eine Frage des Trainings und der Gewöhnung“, sagt Utry.

Beim BraveheartBattle warten dann die Schlamm-Fields – hier ist Teamgeist gefragt, denn zwar kommt jeder alleine in die drei Meter tiefen Schlammgruben, aber nicht mehr alleine raus – gegenseitige Hilfe ist angesagt. „Also rein, Räuberleiter aufgestellt, der Erste raus und den Rest des Teams rausziehen. Danach strecken sich aber immer noch Hände entge-

gen, die auch raus wollen – also das Team weiterschicken und noch die nächsten fünf, sechs Leute rausziehen. Dann geht's zur nächste Grube, gleiches Spiel von vorne“, sagt Utry. „Und das Ganze fünfmal in Folge.“

Ein paar Kilometer später liegt dann das Loch Ness – das Highlight des BraveheartBattle – vor den Kelheimern: „Wir hatten ja schon lange kein Wasser mehr gesehen. Hier mussten wir schwimmen und viermal unter Kanus hindurch tauchen. Kaum aus dem Wasser, ging es gleich wieder durch ein 150 Meter langes Kriechhindernis, um den Körper wieder auf Temperatur zu bringen“, sagt Ludwig und Utry fügt hinzu: „Wer hier nicht aufpasst, bekommt eine gewischt. Über uns läuft Strom, wie einige Teammitglieder schmerzvoll erfahren müssen. Aber ab jetzt sind wir auf dem Rückweg.“

Von Muskelkrämpfen geplagt und vom Schlamm und den Strapazen gezeichnet, kommt das Ziel aber Schritt für Schritt näher. Nach dem knallharten Schlussanstieg „taucht das Stadion vor uns auf, also rein und nach 26 Kilometer über 1300 Höhenmeter und unzähligen Hindernissen haben wir es geschafft. Alle an die Hand genommen und gemeinsam durch den Zielbogen eingelaufen, wo wir auch die Medal of Honor verliehen bekommen. Das Team ist nach drei Stunden und 53 Minuten geschlossen im Ziel“, schildert Utry. Dort warten schon Ludwig und Wuschko sie waren noch gute 20 Minuten schneller. Jeder liegt sich in den Armen, die Freude ist riesig – und alle sind sich einig: „Wir haben gekämpft und geflucht, wir sind nass, erschöpft, verdreht aber glücklich – denn jetzt sind auch wir Bravehearts!“

LIMESRUN STEIGT AM 18. OKTOBER

► Bei der Siegerehrung kommt für das Team „Limes-Run“ die Überraschung: 2797 Teilnehmer haben das Ziel erreicht, davon 256 Frauen, das sind neun Prozent. Die drei Kelheimerinnen haben die Plätze 32, bis 34 belegt. Bei der Teamwertung, bei der alle in einem Team gestarteten Läufer innerhalb von fünf Minuten ins Ziel kommen müssen, liegt die Truppe auf Rang acht. „Vor uns waren nur Herren-Teams, somit sind wir das schnellste Mixed Team. Unglaublich“, sagt Utry. Zeit: 3:53 Stunden.

► Nach einer überragenden Zeit von 3:35 Stunden kommen Ludwig und Wuschko als 398. und 399. ins Ziel. „Mit diesem Resultat hatten wir vorher niemals gerechnet“, sagt Ludwig. „Ein Traum.“

► Für das Team „Limes Run“ geht es demnächst weiter: „Unsere weiteren Läufe sind etwa der Wild Forest Traillauf über 30 km in Rieden am 22. März und der Herrmannslauf am 27. April über 31,5 km, bei denen wir wieder als Team an den Start gehen. Wir werden dabei wieder für den LimesRun in Bad Gögging Werbung zu machen. Der ist am 18. Oktober – und natürlich sind wir schon jetzt heiß auf den Start“, sagt Utry.