

Markus Mingo: Egal, ich will jetzt einfach nach Hause

EXTREMSPORT Eine Berg- und Talfahrt der Emotionen – der UTLW-Rennbericht von „Veranstalter“ und Läufer Markus Mingo

VON MARKUS MINGO

CHAM. Er ist einer der Frontmänner des Ultra Trails Lamer Winkel – als Mitorganisator und als Läufer.

Für ihn gilt – vor dem Trail, ist nach dem Trail! Denn für das Gamsbock-Team steht mit dem Zugspitz-Lauf in ein paar Tagen die nächste Herausforderung an. Wobei – der UTLW war schon etwas Besonderes für ihn:

„Niemand hätte es im Vorfeld offen zugegeben, aber ich wollte ihn haben, diesen Sieg beim 1. Ultra Trail Lamer Winkel. Es war mein Heimspiel, auf meiner Strecke, bei einem Event in das ich so viel Herzblut investiert hatte und ich würde nun alles geben, um den Titel König vom Bayerwald nach Hause zu fahren.“

Topmotiviert stand ich an der Startlinie im Seepark Arrach, mächtig stolz auf den bisher reibungslosen Verlauf des Events und noch stolzer darauf die Startnummer eins tragen zu dürfen.

Die Emotionen sind schwer zu beschreiben: Das alles hatten wir auf die Beine gestellt und es lief wie geplant – die Blasmusik, die Böllerschützen, die Ehrenrunde um den Seepark – beim Blick zurück auf das gigantische Starterfeld mit dem Hohen Bogen im Hintergrund bekam ich zum ersten (und nicht zum letzten Mal an diesem Tag) feuchte Augen.

Baur legt höllisches Tempo vor

Von Beginn an ging Matthias Baur (Team Salomon) ein hohes Tempo, und ich versuchte zu folgen. Beim Anstieg zum Eck wechselten wir uns in der Führung ab und erreichten nach 45 Minuten die erste Verpflegungsstelle. Hier herrschte bereits Volksfeststimmung. Gepusht von über 120 Zuschauern machten wir uns an den Anstieg zum Mühlriegel und folgten dem Goldsteig in Richtung Großer Arber. Das Tempo war höllisch, aber noch hatte ich alles im Griff. Immer wieder angefeuert von bekannten Gesichtern blieb ich in Sichtweite zum Führenden, wohlwissend, dass meine Stärken im technischen Downhill liegen – und davon sollte es noch genügend geben.

Typisches Arberwetter halt

Das Wetter wurde schlechter: Nebel, Regen, Wind und Hagel machten es uns nicht leichter. Typisches Arberwetter halt. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen, der Mann von der Memme und der Trailrunner vom Schönwetterjogger. Aber genau das löst wohl diese gewaltigen Emotionen beim Zieleinlauf aus. Das Gefühl es mit den Elementen aufgenommen, den inneren Schweinehund besiegt und die eigenen Grenzen durch pure Willenskraft ein Stück weit nach hinten verschoben zu haben.

Es spricht für die Klasse des

„Ich fliege wie selbstverständlich ins Tal, genieße jeden Meter und freue mich wahnsinnig über diesen dritten Platz bei meinem Heimrennen.“

Starterfeldes, dass trotz dieses Wetters so wenige das Handtuch geworfen haben. Respekt! Der Organisator in mir war beunruhigt – hoffentlich passieren auf den nassen Steinen und Wurzeln keine Unfälle – prompt zieht es mir selbst die Beine weg und ich stürze kopfüber den kleinen Arber hinunter. Ganz schön gerädert kämpfe ich mich an der Chamer Hütte und Märchenwiese vorbei, über den Großen Arber, hinab zum Brennes.

Nach 2, 37 Stunden passiere ich den Parkplatz. Hier schießt mir zum ersten Mal durch den Kopf, dass ich überzogen haben könnte. Aus meinen Trainingsläufen wusste ich, wenn ich ab hier mit frischen Beinen richtig Gas geben würde, wäre ich in gut zwei Stunden in Lam. Das ergäbe eine Zeit von klar unter fünf Stunden und kann nicht gut gehen.

Einbruch ab der Ebensäge

So war es dann auch – ab Ebensäge kam der Einbruch und der absolute Tiefpunkt meines UTLW-Wochenendes. Ich wusste, dass mich der Führende Matthias Baur immer weiter abhängte und spürte die Verfolger im Nacken. Traurig, frustriert und wütend auf mich und meinen streikenden Körper quäle ich mich der dritten Verpflegungsstation in einer Mischung aus Gehen und Laufen entgegen. Hier erlebte ich, was die Faszination Ultratrail ausmacht. Man durchlebt während eines Laufes innerhalb weniger Stunden eine Gefühlsvielfalt, die im wirklichen Leben für ein ganzes Jahr reicht.

Anspannung, Freude, Frust, Angst, Schmerz, Enttäuschung, Stolz und pure Glückseligkeit wechseln binnen weniger Minuten. Eben noch am Boden zerstört, werde ich bei VP3 von meiner Familie, allen Helfern und Zuschauern frenetisch angefeuert und gefeiert. „Geht scho no Markus“ lese ich später auf einem Schild am Osser und genau das Gefühl habe ich jetzt auf der Scheibe. Eine Handvoll Gummibärchen soll mir Kraft für das letzte Renndrittel geben. Also los! Beim steilen Anstieg zum Zwercheck zieht Lukas Sörgel mit großen Schritten an mir vorbei, doch entlang des Grenzpfades, beim Downhill und dem anschließenden Schotterstück kann ich wieder aufschließen und mich beim finalen Anstieg zum Großen Osser sogar nochmal leicht absetzen.

200 Meter vor dem Gipfel zieht es mir dann komplett den Stecker. Schwindlig, taumele ich den felsigen Weg nach oben und kann mich im letzten Moment noch an der Seilversicherung festkrallen. Der Werbeeffect wäre wohl unbezahlbar gewesen, hätte der einzige ernsthafte Rettungseinsatz des Tages einem Mitglied des Orga-Teams gegolten. Lukas hat mir auf diesen 200 Metern wohl 150 Meter abgenommen. Ich kann mich einfach kaum mehr auf den Beinen halten. Dann sehe ich sie – Motivationssprüche kleben an den Bäumen mit Marias und meinen Gesichtern drauf. Wieder treibt es mir die Tränen in die Augen. Der Zuspruch der Menschen und das Gefühl, dass alle bei unserem Heimspiel



Markus Mingo: „Der Zieleinlauf ist Emotion pur: Roter Teppich, jubelnde Zuschauer, Musik, unzählige liebe Menschen sowie der Stolz und die Zufriedenheit...“
Fotos: Felgenhauer

ULTRATRAIL

► **Markus Mingo**, Lehrer aus Bad Kötzting, ist seit Jahren einer der Besten in der deutschen Trailrunner-Szene. Zusammen mit Wolfgang Hochholzer bestreitet er als „Team Gamsbock“ die renommiertesten Trail-Rennen in Deutschland und Österreich (Transalpine Run (8. Platz Gesamtwertung, 3.

Platz Etappe 5, 2. Platz Etappe 8, Pitztal Trail Maniak (2. Platz), Zugspitz Supertrail (3. Platz MEN).

► **Mit Partner Wolfgang Hochholzer** gehört Mingo seit einem Jahr zum Team Asics Fronrunner.

► **Das Team Gamsbock** ist mittlerweile ein eingetragener Verein. Die Mitglieder

haben auch den ersten Ultra Trail Lamer Winkel organisiert.

► **Das erste Projekt** der Gamsböcke war der Lauf „Da Kine vom Kaitersberg“. Er wird in diesem Jahr zum dritten Mal veranstaltet. Am 20. September fällt der Startschuss, das Motto lautet heuer: „Keine Gnade für die Wade“ (kd)

mitfiebern, gepaart mit der Ohnmacht, dieses Rennen noch zu gewinnen ist in dem Moment einfach zu viel für mich. Bei VP4 an der Bergwacht hütte Großer Osser bin ich völlig neben der Spur. Komplett dehydriert trinke ich einige Becher Cola und zwingen mich weiterzumachen. Vor versammelter Mannschaft rutsche ich aus und fliege mal wieder auf die Nase. Egal, ich will jetzt einfach nach Hause.

Kein Problem – Krone oder Koma

Hätte mir eine Woche vorher jemand die Situation geschildert – dritter Platz mit zweieinhalb Minuten Rückstand auf den Führenden, Standort Ossergipfel – hätte ich gesagt: „Kein Problem, Krone oder Koma“.

Ich würde in diesen Downhill alles reinlegen, was ich habe. Diese Pfade bin ich hundertmal gelaufen, und es gibt mit Wolfgang Hochholzer wohl

nur einen Menschen, der das genauso schnell kann. Heute ist es anders. Ich stolpere völlig kraftlos über den kleinen Osser und finde erst auf der Osserwiese wieder meinen sonst recht sicheren Tritt. Kurz vorm Sattel legt es mich schon wieder. „Aufraffeln, weiter! Jetzt nur nicht auch noch den dritten Platz verlieren“, schießt es mir durch den Kopf.

Erst der von Max und Tine Hochholzer liebevoll präparierte „Holy Trail“ nach dem Bergkircherl zaubert mir wieder ein Lächeln ins Gesicht und beim Laufen stellt sich die pure Freude ein, die ich heute, vor lauter Verbissenheit, über lange Strecken verloren hatte.

Ich fliege wie selbstverständlich ins Tal, genieße jeden Meter und freue mich plötzlich wahnsinnig über diesen dritten Platz bei meinem Heimrennen. Der Zieleinlauf ist Emotion pur:

Roter Teppich, jubelnde Zuschauer, Musik, unzählige liebe Menschen sowie der Stolz und die Zufriedenheit die sich einschleichen, den Spagat zwischen Sportler und Organisator bei der Premiere des UTLW geschafft zu haben.

Ausrichter von Trailrunning-Events neigen häufig dazu mit Superlativen um sich zu werfen: Wir im Lamer Winkel haben mit 53 Kilometern und 2700 Höhenmetern mit Sicherheit nicht den Anspruch der längste, härteste oder höchste Ultra Trail Deutschlands zu sein. Aber durch die Leidenschaft, die Begeisterung und das Herzblut einer ganzen Region für den UTLW sind wir sicherlich einer der Charmantesten. Mal sehen, was die Zukunft bringt, aber ich habe das Gefühl, der Dynafit Ultra Trail Lamer Winkel könnte zur echten Kulturveranstaltung werden.



Perfekt organisiert war nicht nur die Verpflegung auf der Strecke. Foto: kli



Viele helfende Hände sorgten für optimale Bedingungen für die Trailrunner.



Start zum König vom Bayerwald im Arracher Seepark – vor den Trailrunnern liegen strapaziöse 53 Kilometer und 2700 Höhenmeter.

Foto: Felgenhauer

Matthias Baur ist der „König vom Bayerwald“

EXTREMSPORT 512 Starter aus neun Nationen waren beim ersten Ultra Trail Lamer Winkel am Start. Lokalmatador Markus Mingo lief auf Platz drei.

LAM. „Ein gigantischer Trail. Ich bin auf alle Fälle 2016 wieder dabei“, war Matthias Baur überwältigt von der gigantischen Runde, nach der er als Bayerwaldkönig ins Ziel gelaufen war. Dabei hatte ein Wetterumschwung die 53-beziehungsweise 13-Kilometer Runde erschwert.

Vormittags ergossen sich immer wieder Regenschauer und in der Bergregion herrschte Nebel. Doch was zumindest zunächst Zuschauer davon abhielt, sich als Zaungäste an die Rennstrecke zu begeben, war für die Trailrunner kein Handicap. „Das ist kein Hallenhalma und kein Schach“, machte Johannes Schmid vom Organisationsteam keinen Hehl daraus, dass Trailrunner das locker wegstecken.

Mekka der Trailrunner-Szene

Mekka der deutschen Trailrunningszene waren am Wochenende die Gemeinden Lohberg, Lam und Arrach. 512 Sportler aus neun Nationen starteten beim 1. Dynafit Ultra Trail Lamer Winkel. Begleitet von Blasmusik ging es für 346 Starter um 8 Uhr (Seepark Arrach) auf die Strecke „König vom Bayerwald“ (53 Kilometer, 2700 Höhenmeter). Der höchst anspruchsvolle Goldsteig, der Große Arber, der Panoramablick vom Zwercheck, und das Matherhorn des Bayerischen Waldes - der Osser, waren nur einige Highlights dieser Strecke über den U-förmigen Höhenzug des Lamer Winkels.

Gegen 10 Uhr zeigte sich der Bayerische Wald von seiner rauen Sorte: Wind, Regen, Nebel und Hagel forderten den Trailrunnern alles ab und sorgten für schwierige Bedingungen auf der Wettkampfstrecke.

An der Spitze lieferten sich sechs der besten deutschen Trailrunnern einen erbitterten Kampf um die Krone. Am Ende siegte der 21-Jährige Allgäuer Matthias Baur (Team Salomon Deutschland) in 5:07:23 vor seinem Teamkollegen Lukas Sörgel (5:11:55) und Markus Mingo (Team Gamsbock/Asics Frontrunner, 5:12:54) aus Bad Kötzing.

Bei den Damen sorgte die Favoritin Tina Fischl (LG Passau / Asics Frontrunner) für eine klare Angelegenheit. In 5:35:23 finishte sie vor Kerstin Erdmann (Asics Frontrunner, 6:02:29) und der Lokalmatadorin Maria Koller (Team Gamsbock/Asics Frontrunner, 6:29:07).

Osserriese am Nachmittag

Um 14 Uhr fiel in Lohberg der Startschuss für den Osserriese (13 Kilometer, 700 Höhenmeter). Unter den 98 Startern war Benjamin Sperl (Asics Frontrunner, 1:02:36) der Schnellste. Er siegte vor Florian Stelzle (LG Passau, 1:04:51) und Michal Kadoch (Salomon CZ, 1:12:01). Bei den Frauen holte sich Kathrin Schichtl (Asics Frontrunner, 1:16:08) vor Kathrin Wittke (TV Zwiesel, 1:21:44) und Sabine Wallner (WSV Rabenstein, 1:24:21) den Titel.

Organisatoren und Sportler waren von der rundum gelungenen Veranstaltung begeistert. Bergwacht und BRK meldeten keine nennenswerten Verletzungen und die drei Gemeinden des Lamer Winkel, Arrach, Lam und Lohberg, sowie zahlreiche helfende Vereine zeigten sich von ihrer besten Seite und machten den UTLW zu einem Sportevent der Extraklasse.

„Dankeschön, dass ihr da gewesen seid“, verneigten sich am Ende die fünf Organisatoren Max und Wolfgang Hochholzer, Markus Mingo Maria Koller und Johannes Schmid auf der Bühne demonstrativ vor den Läufern. (kli)

→ Ein Video sowie Bildergalerien vom Ultra Trail Lamer Winkel sehen Sie auf: www.mittelbayerische.de/region/cham



Im doppelten Sinn im Ziel – Markus Mingo lief als Dritter über den Roten Teppich und erntete nicht nur Applaus für seine sportliche Leistung, sondern auch als Mitorganisator des UTLW.

Foto: Felgenhauer



Das ist der König vom Bayerwald – Markus Baur schaffte die Strecke in 5:07:23 Stunden.

Foto: Felgenhauer



Am Nachmittag wurde der „Osserriese“, die Strecke über 13 Kilometer, gestartet.

Foto: kli

ULTRATRAIL LAMER WINKEL – ERGEBNISSE

OSSERRIESENLAUF

Damen: 1. Platz: Kathi Schichtl, 1:16:08, 2. Platz: Kathrin Wuttke, TV Zwiesel, 1:21:44, 3. Platz: Sabine Wallner, WSV Rabenstein, 1:24:21.
Herren: 1. Platz: Benjamin Sperl, Asics Frontrunner, 1:02:36, 2. Platz: Florian Stelzle, LG Passau, 1:04:51, 3. Platz: Michal Kadoch, Salomon-Team Tschech 1:12:01

KÖNIG VOM BAYERWALD

Damen 50: 1. Bärbel Fischer, RLT Rodgau, 7:34:01, 2. Helga Dietl, Bayronman e.V. 7:50:17, 3. Helga Markl, DJK, 8:21:10 Stunden

Herren 50: 1. Armin Bernard, Wendlstoia-Gamsen 5:23:10, 2. Wolfgang Freimoser, BBT Freimoser, 6:15:59, 3. Hans Hörmann PTSV Rosenheim, 6:34:07

Damen 40: 1. Sanna Almstedt, ASFM Göttingen, 6:56:30, 2. Maria Zöschg, Team Dynafit, 6:57:26, 3. Gabriele Pauli, WSV Otterskirchen 6:58:53.

Herren 40: 1. Stefan Zah, Geh-Punkt, 5:31:34, 2. Carsten Drilling, Non-stop-Ultra, 5:32:24, 3. Marco Schneider, ASICS Frontrunner, 5:41:16

Damen 30 und gleichzeitig Königinnen vom Bayerwald: 1. Tina Fischl, LG Passau, ASICS-Frontrunner, 5:35:23, 2. Kerstin Erdmann, ASICS-Frontrunner, Team Erdinger-Alkoholfrei,

6:02:29, 3. Maria Koller, ASICS Frontrunner, Team Gamsbock, 6:29:07

Herren 30: 1. Markus Mingo, Team Gamsbock, ASICS Frontrunner, 5:12:54, 2. Philipp Quack, Team Dynafit, 5:14:46, 3. Daniel Kraus, RSC Neukirchen, 5:33:31

Herren 20: 1. Matthias Baur, Team Salomon, 5:07:23, 2. Lukas Sörgel, Team Salomon, 5:11:55, 3. Christoph Lauterbach, SGB Stadtsteinach 5:13:59

König vom Bayerwald: 1. Matthias Baur, Team Salomon, 5:07:23, 2. Lukas Sörgel, Team Salomon, 5:11:55, 3. Markus Mingo, Team Gamsbock, ASICS Frontrunner, 5:12:54 (kli)