

Trailrunner siegen im Sauwald

EXTREMSPORT Zahlreiche Läufer aus dem Bayerischen Wald feiern im oberösterreichischen Schardenberg ein Volksfest des Trailrunnings.

VON MARKUS MINGO

BAD KÖTZTING. Hunderte Sportler, die zusammen an der Startlinie stehen und begleitet von lauter Musik und dem Applaus vieler Zuschauer gemeinsam loslaufen. Das hat es im Bayerischen Wald lange nicht gegeben. Die Trailläufer der Region suchten sich deshalb Alternativen und feierten beim Sauwald Trail in Schärding bei Passau die Rückkehr in den Wettkampfbetrieb.

Über 200 Starter gingen dabei auf die zwei Trailrunning-Strecken im oberösterreichischen Schardenberg über 13 oder 47 Kilometer. Der namensgebende Sauwald befindet sich zwischen Passau und Schärding und ist im wunderschönen Donautal gelegen. Die Königsdistanz mit einer Länge von 47 Kilometern und 1400 Höhenmetern verlief durch die typische hügelige Landschaft des Innviertels.

So erlebte Mingo den Lauf

„Ach, wie hatte ich das vermisst: diese familiären, ehrenamtlichen, kleinen Laufveranstaltungen mit viel Herzblut und Leidenschaft organisiert und hunderte Gleichgesinnte, die nur eines wollen – gemeinsam auf Trails laufen und dabei den Tag genießen“, gibt Markus Mingo seinen Rennbericht: „Klar gab es im letzten Jahr Wettkämpfe. Professionell organisiert, leistungsorientiert und irgendwie steril. Was gefehlt hat, sind diese Volksfeste des Trailrunnings, wie wir es dieses Wochenende beim Sauwald Trail im oberösterreichischen Schardenberg erleben durften. Am Start eine gute Mischung aus Straßenläufern, Trailneulingen, Trailveteranen, Genussläufern und Raketten – so wie es sich für ein gutes Trailevent eben gehört. Los ging es flott auf sehr lauffähigen, teils matschigen Wegen, gespickt mit ellbogenbreiten Pfaden am Inn entlang. Die Spitzengruppe eng zusammen – das Tempo flott, aber noch nicht aggressiv.“

Mingo weiter: „Im technisch schwierigsten Streckenabschnitt über den Haugstein (mit 895 Metern die höchste Erhebung des Innviertels) besann ich mich meiner Trailrunner-Qualitäten und packte die Keule aus. Zwei Kilometer steiler Anstieg zum höchsten Punkt, schnell über den Haugstein gekraxelt und im anschließenden Downhill rollen lassen. Damit erlebte ich mir eine Lücke, die ich bis



Das xc-run.de Team feiert Siege über alle Distanzen – sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern.

FOTO: MICHAEL RACKL / XC-RUN.DE



Start zum Sauwald Trail über 47 Kilometer und 1400 Höhenmeter

FOTO: MICHAEL RACKL / XC-RUN.DE



Martin Pfeffer supportet Wurmsam am Haugstein.

FOTO: SAUWALD TRAIL



Markus Mingo auf dem Weg zum Sieg über 47 km

FOTO: SAUWALD TRAIL

zum Ende noch etwas ausbauen konnte. Unter vier Stunden auf dieser Strecke ist schon sehr flott und ich bin froh und stolz, diese magische Marke geknackt zu haben. Die schönsten Streckenabschnitte in einem technisch nicht zu anspruchsvollen Traillauf sind die Passage über den Haugstein, die wunderbare Panoramasicht ins Donautal ab Viechtenstein und die flowi-

gen, verwinkelten und teils ellbogenbreiten Pfade entlang des Inns. Am schönsten aber war das, was Trailrunner nach dem Lauf am liebsten tun: chillen, plaudern, essen und trinken im Zielbereich – fast wie früher.“

Eine starke Teamleistung bot das xc-run.de Trailrunning Team bei der Veranstaltung: Barbara Poxleitner holte auf den 13 Kilometern des Kösslbach-

Freunde treffen, fachsimpeln, lachen, Bier trinken, Pizza essen – und dazwischen ein bisschen laufen.

MARKUS MINGO

DIE RENNREGION

Der Sauwald: Der Namensgebende Sauwald befindet sich zwischen Passau und Schärding und ist im wunderschönen Donautal gelegen. Die Königsdistanz mit einer Länge von 47 Kilometer und 1 400 Höhenmetern verlief durch die hügelige Landschaft des Innviertels.

Der Haugstein: Nach dem Start ging es ins malerische Kösslbachtal und über flowige Singletrails zum Gipfel des Haugsteins, mit einer Höhe von 895 Metern die höchste Erhebung des Innviertels. Durch das Donautal und das Romantisdorf Kneiding führt die Strecke zurück in den Zielbereich.

trails in 1:00:53 h souverän den Sieg, Thomas Wanninger aus Viechtach tat es ihr bei den Männern gleich (51:39 min). Sabine Wurmsam aus Lohberg dominierte auf den 47 Kilometern des Sauwald Trails die Damenkonkurrenz (4:20h) und Markus Mingo siegte wie oben beschrieben bei den Männern (3:47h). Konrad Kufner holte den zweiten Platz seiner Altersklasse und auch Doris und Michael Rackl waren sehr zufrieden mit ihren Ergebnissen. Martin Pfeffer sorgte für gute Stimmung an der Strecke und peitschte sein Team zum Sieg.

Das Versprechen des Sauwalds

Eine gelungene Veranstaltung, welche die Schardenberger hier im Innviertel auf die Beine gestellt hat, attestierten die Bayerwald-Trailrunner: „Familiär, landschaftlich reizvoll, nettes Rahmenprogramm und so viele unglaublich freundliche Menschen. Dazu zwei Strecken, die für alle Leistungsklassen eine Herausforderung bieten – aber auch zu bewältigen sind.“ Die Veranstalter haben direkt im Ziel versprochen: Den Sauwald Trail gibt es auch 2022 wieder – gerne!

FUSSBALL

ASV-Probelauf in Donaustauf

CHAM. Noch zweimal hat der ASV Cham die Möglichkeit, sich einzuspielen auf die in zwei Wochen beginnende Punkterunde. Bevor am nächsten Samstag die Generalprobe beim Landesligisten TSV Seebach auf dem Programm steht, kommt es am heutigen Samstag nochmals zu einem heißen Aufeinandertreffen, wenn die Mannschaft des Trainergespanns Holler/Ranzinger gegen den Süd-Bayernligisten SV Donaustauf antritt. „Das wird für uns sicherlich ein richtiger Gradmesser. Schon in der Landesliga haben wir uns mit Donaustauf immer heiße Duellen geliefert. Besonders im Aufstiegsjahr war es ja fast bis zum Schluss ein enges Kopf-an-Kopf-Rennen, was wir uns da gegeneinander geliefert haben. Ich denke, dass der Gegner sogar nochmals eine Nummer größer einzuschätzen ist, als am Dienstag der FC Ingolstadt II“, so Chams Trainer Christian Ranzinger vorausschauend auf das heutige Match am Fuße der Walhalla.

Während sich die Chamer unter der Woche gegen die 2. Mannschaft der Schanzer bei der 4:5 Niederlage ein wahres Torspektakel lieferten, war auch die Mannschaft von Neu-Trainer Faruk Maloku im Einsatz und setzte dabei beim 3:1-Erfolg über den Regionalligisten SV Schalding-Heining ein dickes Ausrufezeichen. „Meine Truppe hat auf die 2:5-Klatsche gegen Vilzing eine super Reaktion gezeigt. Wir waren wieder viel mehr fokussiert und es waren spielerisch auch viele gute Elemente dabei, weshalb ich mit der gesamten Leistung sehr zufrieden sein konnte“, so Faruk Maloku, der die Nachfolge von Franz Koller beim SVD angetreten hat.

Licht und Schatten wechselten sich am Dienstag beim ASV Cham ab. „Wenn du vier Tore gegen einen Bayernligisten machst, ist das in der Vorbereitung sicherlich wieder ein Fortschritt, was die Offensivarbeit betrifft. Dabei aber fünf Gegentreffer zu kassieren, das geht halt gar nicht. Vor allem bei Standardsituationen müssen wir gedanklich noch viel besser bei der Sache sein“. Benedikt Laumer (Bänderverletzung in der Schulter), Friedrich Lieder (Innenband), Michael Wich (Weisheitszahn-OP) und Daniel Ettl (Oberschenkelprobleme) werden heute nicht zur Verfügung stehen. (ckm)

FUSSBALL

SpVgg Lam testet in Grafenau

LAM. Ihren vierten Probelauf hat die SpVgg Lam am Samstag (Anstoß 17 Uhr) beim niederbayerischen Bezirksligisten TSV Grafenau. Die Elf von Spielertrainer Thomas Beyer, der am vergangenen Wochenende in einem Testmatch mit Rot vom Platz flog, verpasste in der Corona-Spielzeit als Quotienten-Zweiter nur haarscharf den Aufstieg in die Landesliga und dürfte für Loderbauer, Gschwendtner & Co. ein echter Gradmesser sein. Nach der schwachen Vorstellung bei der 1:5-Heimniederlage gegen Ligakonkurrent Osterhofen erwartet Lams Coach Christoph Seiderer eine deutliche Leistungssteigerung seiner Truppe: „Es haben ein paar Sachen überhaupt nicht gepasst. Die haben wir angesprochen und wollen es in Grafenau wieder besser machen. Es gilt, vor allem defensiv wieder deutlich besser zu stehen und natürlich auch ein möglichst positives Ergebnis zu erzielen.“ Nicht mithelfen können bei diesem Vorhaben Jonas Freimuth, Johannes Breu und Dominik Frisch. Routinier Josef Gmach steht ohnehin bis auf Weiteres nicht zur Verfügung. Ob Michael Hamberger und Neuzugang Jakub Dolezal, die beide angeschlagen sind, auflaufen können, wird sich erst kurzfristig entscheiden. (csv)

Der stärkste Gegner zum Schluss

FUSSBALL Die DJK Vilzing hat sich als Höhepunkt seiner Testreihe vor der Saison die U23 des 1. FC Nürnberg eingeladen.

VILZING. Nach zahlreichen Wochen der Vorbereitung mit dem Start gegen zunächst drei Landesligisten und dem Duell mit dem ambitionierten Bayernligisten SV Donaustauf hat sich die DJK Vilzing zur Generalprobe ein echtes Schwergewicht im Bayerischen Fußball an den Huthgarten eingeladen. Am Samstag (Anstoß 16 Uhr) trifft man auf die U23 des 1. FC Nürnberg, die seit Jahren eine gute Rolle in der Regionalliga spielt.

DJK Trainer Eibl blickt mit Vorfreude voraus: „Das ist natürlich ein inte-



Den Ball und den Erfolg fest im Blick hat die DJK Vilzing auch gegen den 1. FC Nürnberg II. FOTO: SIMON TSCHANNERL

ressanter Vergleich, auch wenn man im Vorfeld nie weiß, auf welchen Gegner man trifft.“ Ist es doch bei der Reserve des Zweitligisten völlig normal, eine hohe Fluktuation zu jeder Spielzeit zu haben. „Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar dafür, zum Abschluss noch einmal eine solche Testmöglichkeit zu bekommen“, freut sich der Trainer der Schwarz-Gelben, dass die Testspielreihe dem Ende entgegengeht.

Das Grundgerüst der Mannschaft steht mittlerweile, und nun ist man dabei, sich endgültig einzuspielen. So ist auch die Zeit der Komplettwechsel zur Halbzeit definitiv vorbei. „Wir befinden uns in der fünften Woche der Vorbereitung und so ist es natürlich klar, dass nicht mehr viele Positionen offen sind.“ Allerdings zwei bis drei Baustellen sieht der Trainer noch in seinem Kader. Deswegen ist der Test gegen den 1. FC Nürnberg II für Eibl sehr wichtig,

denn erhofft sich doch der Übungsleiter daraus die letzten wichtigen Erkenntnisse. „Natürlich ist es super, wenn man auf so einem hohen Niveau noch einmal gefordert wird“, lobt Eibl auch die Auswahl der Testgegner.

Was Trettenbach & Co. derzeit auf den Platz bringen, lässt für den Neutrainer auch nur noch wenige Kritikpunkte zu, denn es ist, so Eibl, sehr toll anzusehen, wie die Mannschaft sowohl offensiv als auch defensiv miteinander arbeitet. „Genau das wollte ich erreichen und das ist meine Philosophie“, zieht man am Huthgarten ein durchweg positives Fazit der bisherigen fünf Wochen. Und mit jedem Training steigt die Vorfreude auf das erste Pflichtspiel im Jahr 2021, denn schon am kommenden Wochenende geht es im Verbands Pokal zur SpVgg Ruhmannsfelden, wo sich zeigen wird, was die Vorbereitung wert war. (rtn)