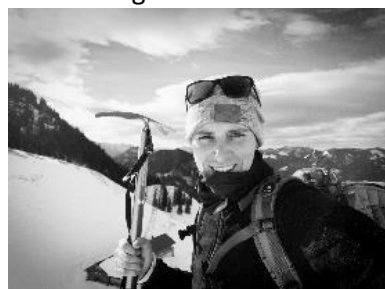


„RUNNING 30“

Von Corona, langen Distanzen und dem fränkischen Outback

Eigentlich sollte dies ein Bericht über meine erste Winterbesteigung des Watzmanns sein. Nachdem sich heuer meine erste Bergtour auf dieses Massiv zum zehnten Mal jährt und eine richtige Winterbesteigung noch ausstand, hielt ich dies für ein spannendes Vorhaben im Rahmen unseres *Schulprojekts Spielmacher*. Die Ausrüstung hatte ich schon beieinander, hatte mir nach den bisherigen Erfahrungen in Schnee und Eis am Berg (und danach in den Kliniken Bad Reichenhall und Rosenheim) sogar vorsorglich einen Eispickel zugelegt und wartete eigentlich nur noch auf gutes Wetter. Doch dann kamen erst der Lockdown im Berchtesgadener Land – damit



war ich weiter als je zuvor vom Watzmann entfernt – und schließlich dringende familiäre Angelegenheiten, die mich in den ersten drei Monaten des Jahres 2021 sehr oft in die mittelfränkische Heimat führen sollten. Deshalb wurde aus dem Projekt „Watzmann im Winter“ in Oberbayern das Projekt „Running 30“ in Mittelfranken. (Für die echten Oberbayern: „Nein, das ist noch nicht Preußen!“ „Ja, man glaubt es kaum, Franken gehört zu Bayern.“ „Nein, wir könnten „t, p, k“ natürlich aussprechen, aber wir wollen es nicht.“ „Ja, wir rollen das R.“ „Warum? Weil es gut klingt, was ist das für ‘ne Frage?!“)

Eigentlich nutze ich die Aufenthalte in der Heimat gerne um Freunde und Verwandte zu besuchen, Babys zu bestaunen, ... aber mit Corona beschränkten sich diese Besuche auf ein paar kurze Spaziergänge in der kalten, fränkischen Wildnis.



Was also tun? Übrig blieben folgende Optionen: 1. Vater Dörner über die Familiengeschichte ausquetschen (Das hat für mehrere Abende und die Erstellung eines Familienstammbaums gereicht, aber irgendwann gingen ihm die Geschichten aus). 2. In die Tasten meines übelst verstimmten Klaviers hauen und mal wieder ein bisschen Komponieren (Das habe ich auch gemacht, bis Vater Dörner das Spielen verboten hat 😊). Das Ergebnis seht ihr irgendwo im Video über oder unter diesem Beitrag). Und die dritte Option war Laufen, Laufen, Laufen. So begann Mitte Januar das Projekt „30km am Stück – Running 30“.

Ich schreibe diesen Beitrag am Abend meines letzten Laufs, mit 33km heute, 10km gestern und seit Beginn des Projekts über 230 gelaufenen Kilometern in den Beinen, verteilt auf circa 25 Stunden.

Um mein Ziel, die 30km am Stück zu schaffen, bin ich natürlich nicht nur an den Wochenenden in die Laufschuhe geschlüpft, sondern auch unter der Woche in Rosenheim, irgendwann schnell noch am Abend, wenn der Distanzunterricht für den nächsten Tag stand. Ich gehe schon lange gerne Laufen, aber wenn ich wirklich Zeit habe, dann ziehe ich das Bergsteigen immer vor – vorausgesetzt es gibt Berge in der näheren Umgebung.



Von „Bergen“ kann man in Mittelfranken, genauer gesagt im Steigerwald, nicht sprechen. Die höchste Erhebung ist hier der „Scheinberg“ (Passender Name, denn ein *Berg* ist das bei der Höhe nun mal wirklich nicht!) mit einer Höhe von sage und schreibe 498,5 Metern! Es gibt auch keinen Chiemsee, keinen Nationalpark in der Nähe, nicht mal einen annähernd großen Fluss. Aber es gibt verschlafene fränkische Dörfer, kleine Bachläufe, an denen ich schon als kleiner Hüpfen mit den Geschwistern ganze Tage verbracht habe um Weißfische zu fangen, bis die Oma ein Machtwort gesprochen und verboten hat, die armen Viecher eimerweise nach Hause zu schleppen, den Steigerwald, der mal als

dritter Nationalpark Bayerns im Gespräch war und in dem man stundenlang Laufen gehen kann, ohne einer Menschenseele zu begegnen, und es gibt die Aisch, den Fluss, der dem Aischgrund seinen Namen gegeben hat. Der Aischgrund ist nochmal so ein Geheimtipp im westlichen Teil des Steigerwalds und in Oberbayern wahrscheinlich nur



den echten Gourmets bekannt, dank des *Aischgründer Spiegelkarpfens*. Auf den sind wir so stolz, dass wir sogar eine Karpfenkönigin haben. Das ist sowas wie eine Weinkönigin, nur für Karpfen. Ich hab's natürlich nie so weit gebracht. Meine Berührungspunkte mit den netten Fischen beschränken sich auf das Angeln, Schlachten und Verspeisen. Doch zurück zum Steigerwald und meinem Laufprojekt. Die ersten Läufe im Januar gingen über verschneite und vereiste Waldwege. Ich habe gefroren, geschwitzt, wieder gefroren, mit einer dauerlaufenden Nase gekämpft und mir einen scharfen Blick von Vater Dörner

eingefangen, wenn ich wieder mit völlig verdreckten Schuhen und Klamotten grinsend vor der Haustüre stand.

Irgendwann waren mir die bekannten Waldwege zu langweilig und ich habe mir bisher unbekannte Abzweiger in sämtliche Himmelsrichtungen genutzt – die dann nach zwei Kilometern einfach zwischen zwei Bäumen endeten oder mich an Orte führten, an denen ich noch nie zuvor gewesen war. Ich habe mich mehr als einmal verlaufen, wurde von drei Hunden gejagt und musste schließlich über ein Feld, das sich auf halber Strecke in ein Sumpfgebiet verwandelte, flüchten, habe Wettrennen mit Rehen gemacht (und verloren) und wäre fast vor Schreck einer Bismarckratte in die Laimbach (kleiner Fluss im Steigerwald) hinterhergesprungen.



Zu Beginn des Februars habe ich meine erste Halbmarathon-Strecke in dem Jahr gelaufen, schließlich auf einen 24km-Lauf aufgestockt und dann 27km an der Mangfall entlang draufgepackt. Ich hatte keinen festen Trainingsplan, mich aber natürlich mit Laufplänen für längere Strecken beschäftigt und gelernt, während des Laufens zu essen, zu trinken und nebenbei weiter zu atmen. Ein paar Tage vor meinem „Großen Lauf“ wollte ich nochmal eine kleine Berglaufeinheit einlegen, bei der ich dann aber kurz vor Schluss so böse umgeknickt bin, dass ich am nächsten Tag kaum zum Klassenzimmer der 10e gehen konnte.

Und so verschob sich der Endlauf auf heute, 7. März 2021, letzter Tag des Schulprojekts „Spielmacher“. Mein Knie und mein Rücken waren noch nicht ganz fit, aber versuchen musste ich es, schließlich gibt ein Franke nicht einfach so auf. Ich startete am „Tor zum Steigerwald“, sparte meinem alten Körper aber die Waldwege und nutzte stattdessen die -



ebenso verlassenenen – Radwege zur und an der Aisch entlang. Nach 13 Kilometern hatte ich sie erreicht, passierte sie über die Brücke mit einem breiten Grinsen, lief ne große Schleife durch ein paar urige Dörfer im Aischgrund, weckte unbedachterweise einen schlafenden Angler mit einem freundlichen „Petriheil“ und drehte dann zurück zu meinem Ausgangspunkt. Ab Kilometer 25 war das Grinsen vorbei, bei Kilometer 30 und 3h 28min auf den Beinen war mir nicht nach Feiern zumute – noch dazu stand ich mitten in der fränkischen Pampa, von Westen wehte eine starke Güllebrise, meine Trinkvorräte waren leer und ich hatte noch 3km nach Hause weiterzulaufen – die Strecke hatte ich nur so ungefähr vorab geplant. Aber als ich dann zu Hause ankam, auf dem Fliesenboden in der Küche lag und von meiner Schwester darauf hingewiesen wurde, dass ich dringend 'ne Dusche

bräuchte, aber das warme Wasser aus sei, sie jedoch keine Schuld daran habe, konnte ich schon wieder lachen.

Was mir die das Projekt gebracht hat, außer abgelaufene und sehr verdreckte Laufschuhe? Ich hab' meine Heimat nochmal viel genauer kennen gelernt, neue Lieblingswege und -plätze gefunden, alte Erinnerungen aus der Kindheit geweckt, meine Ausdauer gut trainiert und die Liebe zum Laufen wieder entdeckt. Die Strecke für den Marathon in den Pfingstferien steht schon und neue Routen für Trainingsläufe durch den Steigerwald sind in Planung. Ohne Covid-19, den Lockdown im Berchtesgadener Land und unser Schulprojekt Spielmacher hätte ich das niemals gemacht. Ich freue mich zwar arg drauf, hoffentlich bald wieder meine Wochenenden mit Bergtouren (auf echte Berge!) oder Verwandtschaftsbesuchen zu füllen, aber Laufwochenenden mit zwei Vögeln, vier Rehen und einem verschreckten Hasen im Steigerwald haben definitiv auch ihren Reiz!



C. Dörner