



kreis & quer

Das es wieder wärmer wurde, wird einen prominenten Landkreisbürger sehr gefreut haben, der letzte Woche bibberte, weil grad seine Heizung ausgetauscht wird. Die Arbeiten begannen exakt an jenem Tag, an dem erstmals diesen Herbst über Nacht der Nebel auf dem Boden festfror.

Von einem Waidlerhaus ohne Strom- und Wasseranschluss war vor einer Woche im Kreisausschuss zu hören. Inzwischen ist das Gebäude saniert, bis vor zehn Jahren soll es aber noch wie anno dazumal bewohnt gewesen sein. Ohne Strom kann man Wasser, das man sich von einem Brunnen vor der Tür geholt

Wunsch nach Wärme

hat, noch nicht einmal rasch erhitzen, um sich damit zu waschen, den Kaffee aufzugießen oder es in eine Wärmflasche zu füllen. Da muss man dann erst einmal einschüren. Und unter Umständen zuvor noch das Holz für den Ofen hacken (immerhin dürfte es einem dabei recht schnell gut warm werden).

So zu wohnen, wäre für die meisten heute unvorstellbar. Gefühlt wären einem da die alten Römer ja noch näher, mit ihrer kuscheligen Fußbodenheizung. – Ungünstig freilich, falls man damals nicht der Hausherr war, sondern der Sklave, der stetig Holz nachlegen musste.

Den alten Römern hat indes kein Heizungs-Habeck erzählt, mit welchen Methoden sie ihre Villa warm zu kriegen haben. Oder wie man die Fassade dämmt. Dabei waren die Römer im Ausnutzen von Heizenergie einst schon durchaus findig. Die warme Luft zirkulierte da nicht nur unter dem Fußboden, sondern auch noch in der Wand... –map–

Heute im Landkreis

Kalenderblatt Seite 14
Veranstaltungen Seite 14

Oberalteich:

Kinderlobby Straubing-Bogen feierte im Kulturforum ihr zehnjähriges Bestehen 15



Straubing-Bogen:

Kreisfeuerwehrverband tagte: Feuerwehren sind immer bereit zu helfen 17



Bei Fragen zur Zeitungszustellung: Telefon..... 09421/940-6400

Redaktion: Telefax..... 09421/940-4609 landkreis@straubinger-tagblatt.de



Nach über 45 Stunden konnte Markus Winklmeier nach 2018 seinen Traum vom Ultra-Trail du Mont Blanc ein zweites Mal verwirklichen. Zusammen mit seinen Kindern Emma und Tim überquerte er unter tosendem Applaus die Ziellinie. Fotos: Markus Winklmeier

45 Stunden Laufen am Limit

Markus Winklmeier hat den Ultra-Trail du Mont Blanc trotz Verletzung erneut bezwungen

Von Eva Rothmeier

Schwarzach. Er gilt als die inoffizielle Weltmeisterschaft der Trailrunner: der Ultra-Trail du Mont Blanc, kurz UTMB. Über 171 Kilometer und über 10000 Höhenmeter führt der Weg die Bergläufer durch Frankreich, die Schweiz und Italien. Und dabei oft auch an ihre physischen und psychischen Grenzen. Markus Winklmeier aus Schwarzach hat den UTMB 2023 bezwungen – auch wenn die Vorzeichen nicht schlechter hätten sein können.

Erst ein vierwöchiger Trainingsausfall durch eine hartnäckige Grippe, dann ein Leistenbruch samt Operation. Die Vorbereitungen auf den UTMB laufen für Extremsportler Markus Winklmeier fünf Jahre nach seiner ersten Teilnahme am Rennen von Beginn an nicht optimal.

„Im März war ich eigentlich schon an dem Punkt, an dem ich gedacht habe, das wird heuer nix“, erinnert sich der 49-Jährige. Doch weil der Extremsportler entsprechend seinem Lebensmotto niemals aufgibt, trainiert er im Rahmen seiner Möglichkeiten weiter und arbeitet an sich. Rund eine Woche vor dem UTMB, der jedes Jahr Ende August am höchsten Berg Europas stattfindet, dann allerdings die niederschmetternde Diagnose: Entzündung der Achillessehne.

Schnelle Laufeinheit wird zum Verhängnis

„Ich habe mich fit gefühlt und wollte vor unserer Abfahrt nach Frankreich noch eine schnelle Laufeinheit absolvieren. Am Ende konnte ich aber nicht mal mehr auftreten. Und nach der Diagnose von Arzt und Physiotherapeut war eigentlich klar, dass ich nicht starten kann“, erzählt Winklmeier. Zusammen mit seiner Frau Brigitte und den Kindern Emma und Tim macht er sich aber trotzdem mit dem Camper auf den Weg nach Frankreich. „Der UTMB war eingebettet in unseren dreiwöchigen Urlaub. Den wollten wir natürlich nicht absagen. Außerdem hat es mich natürlich trotzdem irgendwie zum Start- und Zielpunkt nach Chamonix gezogen“, erzählt der Schwarzacher. Und das, obwohl alle Laufversuche, die er bis dahin wagt, kläglich scheitern und er sich meist humpelnd vorwärtsbewegt. Einen Tag vor dem legendären Rennen erreichen die vier

Winklmeiers ihren Campingplatz in Chamonix. Das besondere Fieber, das in diesen Tagen in dem Bergsteigerort herrscht, springt sofort auf die gesamte Familie über. Und weil der Extremsportler nach eigener Aussage nie etwas unversucht lässt, macht er sich als letzten Schritt auf die Suche nach einem Physiotherapeuten, um vielleicht doch noch irgendwie ein kleines (Lauf-)Wunder zu erwirken.

Winklmeier findet eine Osteopathin, die bereit ist, ihn am Tag des Rennens, welches um 18 Uhr beginnt, um 13 Uhr noch zu behandeln. Und nach dieser Stunde unter anderem mit Kältetherapie verspricht sie ihm: „Du wirst das Rennen laufen können, auch wenn es einige Zeit dauert, bis der Schmerz in

der Wade nachlässt. Lauf einfach los.“ Und der Sportler befolgt ihren Rat, holt seine Startunterlagen, packt in Windeseile seine Ausrüstung und findet sich schließlich quasi in letzter Minute mit knapp 2700 anderen Laufverrückten am Startpunkt ein. „Mein Ziel war, es zumindest bis zur ersten Verpflegungsstation in zehn Kilometern Entfernung zu schaffen. Dort wollte meine Familie auf mich warten“, erzählt er.

Ein steter Kampf gegen die Zeit

Immer noch unter Schmerzen und mit Tränen in den Augen läuft der 49-Jährige also los – und das für seine Verhältnisse quälend langsam.

Von der ersten Minute an geht es für den Extremsportler in diesem Jahr also nicht nur darum, den Kampf gegen Körper und Geist zu gewinnen, sondern auch den Kampf gegen die Zeit. Denn beim UTMB können die qualifizierten Trailrunner nicht einfach an den Start gehen und irgendwann ins Ziel kommen, sondern müssen dies auch noch unter 46 Stunden schaffen. „An jeder Verpflegungsstation wird die Zeit gemessen und wer die erforderliche nicht schafft, wird aus dem Rennen genommen“, erklärt er.

Winklmeier quält sich zur ersten Verpflegungsstation und will aufhören. Doch Tochter Emma sieht den Papa und sagt: „Du schaffst das.“ Sohn Tim ergänzt: „Ich glaub an dich, Papa.“ Da läuft Markus Winklmeier weiter. Es geht bergauf. Und plötzlich geschieht es, das erhoffte Wunder: „Der Druck in der Wade war plötzlich weg und mit ihm auch meine Schmerzen. Es ist genau das eingetreten, was die Osteopathin vorhergesagt hat“, berichtet Winklmeier.

Von da an ist ihm klar, dass er das Rennen zu Ende bringen will. Auch wenn er auf jedem einzelnen Meter merkt, dass seine Vorbereitung für so ein Event einfach viel zu wenig war. Winklmeier läuft, immer auf den Moment wartend, dass der Schmerz zurückkommt. Doch das passiert nicht. Die nächsten Stunden kämpft er mit sich, seinem Körper und der Cut-off-Zeit.

Ziellinie in Sicht: Ein Traum wird wahr

„Nachts war es so grausam kalt, dass ich dachte, ich erfriere. Und tagsüber auf einmal brutal heiß. An eine wirkliche Pause war eigentlich nicht zu denken“, schildert er. Doch sein Traum geht in Erfüllung. Nach 45 Stunden und 17 Minuten läuft er zusammen mit seinen Kindern über die Ziellinie in Chamonix.

„Zuerst wollte ich nur aufhören, dann nur überleben und irgendwann einfach ins Ziel kommen. Ich bin einfach nur stolz, dass ich das geschafft habe“, sagt Markus Winklmeier rückblickend. Und ist das Abenteuer UTMB hiermit beendet? „Auf keinen Fall! Nach dem Rennen 2018 habe ich mir vorgenommen, es beim nächsten Mal in 35 Stunden zu schaffen. Das hat nicht geklappt, deswegen muss ich natürlich zurückkommen“, erzählt er schmunzelnd. Die Qualifikationsrennen dafür hat er schon eingeplant.



Viel Zeit, die wunderschöne Landschaft zu bewundern, blieb nicht.



Ziel erreicht: Emma (links) und Tim sind stolz auf den sportlichen Papa.