



Die Strecken durch den Kreuther Forst sind anspruchsvoll und machen Spaß. Bis zu 900 Höhenmeter gilt es zu überwinden.

FOTOS: JENS POHL, RALF STRASSER

# Hart am Limit durchs Gelände

**SPORT** Aus dem Bernhardswalder Sommerlauf wird ein Trail-Run-Meeting. Erstmals werden dabei auch die Landkreismeister ermittelt.

VON RALF STRASSER

**BERNHARDSWALD.** Bergauf, bergab laufen gibt es als Wettbewerb sonst nur im Bayerischen Wald oder im Alpenvorland. Doch jetzt mischt Bernhardswald mit im Trend des Trail-Runs und kreierte dadurch gleich zwei Premieren, denn der TSV Bernhardswald veranstaltet als erster und einziger Verein im Landkreis den Trail-Run und bekommt dazu gleich die Landkreismeisterschaft mit ins Boot.

Es ist ein Neuanfang, den der Verein nach 34 Jahren mit seinem Sommerlauf wagt und zum Trail-Run-Meeting am Sonntag, 7. Juli, einlädt. Geblieben ist dabei mit „Sommerlauf“ nur der Name der Veranstaltung, doch schon der Zusatz „Rock deinen Trail – hart am Limit“ zeigt, wohin die sportliche Reise geht.

## Vier anspruchsvolle Strecken

Bisher standen Halbmarathon, die Fünf- und Zehn-Kilometer-Strecke, aber auch Nordic Walking und „Kids Run“ im Mittelpunkt. „Die haben wir gestrichen und dafür vier sehr anspruchsvolle Trail-Runs ausgesteckt“, erklärt Cheforganisator Alfons Ebneith. Die von Ebneith und Jens Pohl ausgesuchten Strecken haben es in sich. Vorne weg der

**Alfons Ebneith organisiert den neuen Trail-Run.**



500 Sportler aus 200 Vereinen werden zur Landkreismeisterschaft erwartet.

## DER TRAIL-RUN IN BERNHARDSWALD

**Begriff:** Als Trail-Run bezeichnet man den Langstreckenlauf abseits asphaltierter Straßen. Der Weltleichtathletikverband (IAAF) erkannte den Trail-Run 2015 als IAAF-Disziplin an.

**Information:** Details über Startgebühren, Strecken, Zeiten, Angebot und Siegerehrung finden sich unter [www.sommerlauf.net](http://www.sommerlauf.net). Nach der Anmeldung werden Termine in den Monaten Mai und Juni für einen ersten Streckencheck angeboten. Genaue Termine sowie die jeweiligen Laufstrecken werden zeitgerecht auf der Homepage kommuniziert.

**Exklusiv:** In dieser Form ist der Trail-Run in Bernhardswald einzigartig im Landkreis Regensburg.

**Nachhaltigkeit:** Der Bernhardswalder Trail-Run ist zudem ein idealer Startschuss für die Gründung eines geplanten Trail-Run Zentrums Bernhardswald, als ein Garant für nachhaltige Wirkung in einer vielfältigen Bewegungslandschaft des Bayerischen Vorwalds.

**Anmeldung:** Interessenten können sich per E-Mail an [alfons.ebneith@t-online.de](mailto:alfons.ebneith@t-online.de) anmelden.

„Master“ mit 26,4 Kilometern und einem Profil, das fordernde 900 Höhenmeter aufweist. Auch die Strecke „Expert“ verspricht, herausfordernd zu sein. Für sie müssen 16,4 Kilometer gelaufen werden, zu überwinden sind dabei 600 Höhenmeter. Die „Experience“ und „Newcomer“ geben sich schon eher familienfreundlich und

sind zehn bzw. fünf Kilometer lang (300 Hm und 120 Hm). Die klassische Zehn-Kilometer-Waldlaufstrecke für die schnellen Beine bleibt im Angebot, ebenso ein Labyrinth-Sprint für die jungen Laufbegeisterten. Der Geschmacksträger: Die Hügellandschaft des Kreuther Forst mit ihren verschlungenen Pfaden und schmalen Wegen. Ein neues Konzept im großen Verbund der Laufmeetings also. Eines, das Ebneith als „einzigartig im ganzen Landkreis und darüber hinaus“ beschreibt.

Und noch eine Premiere gibt es zum Re-Start des Bernhardswalder Sommerlaufs. Zum ersten Mal finden in diesem Rahmen am 7. Juli die Landkreismeisterschaften im Trail-Run statt. Auf den Trail-Runs über fünf und zehn Kilometer werden die Landkreismeister in den Kategorien Jugend (bis 16 Jahre), Junioren (-18 Jahre), Hauptklasse (19-40 Jahre), Senioren I (40-55 Jahre) und Senioren II (56+), getrennt nach Männer und Frauen ermittelt.

## Trail-Run als Landkreispremiere

„Die Landrätin Tanja Schweiger hat dafür auch die Schirmherrschaft übernommen und sie wird bei der Siegerehrung mit dabei sein“, freut sich Ebneith. „Mit der Aufnahme des Trail-Runs als neue Sportart der Landkreismeisterschaften erhalten noch mehr Sportbegeisterte den Zugang zum seit über 30 Jahren stattfindenden Bernhardswalder Sommerlauf“, schreibt Schweiger dazu in ihrem Grußwort. Der Lauf abseits asphaltierter Straßen sei eine hervorragende Ergänzung.

Über 200 Vereine werden für die Landkreismeisterschaft eingeladen, limitiert sind der Sommerlauf und die Landkreismeisterschaft auf 500 Starter. „Mehr können unsere 45 Helfer nicht bewältigen.“ Dabei stehen die Logistik und das Umfeld des Events auf einem Top-Niveau: Gastronomie, zahlreiche Umkleidekabinen und Parkmöglichkeiten, ausreichend Parkplätze. Mit Musik und Kulinarik punktet man zusammen mit einer familiären Atmosphäre, die den Sommerlauf schon immer auszeichnete. Auf der Strecke wird alles für den Sportler getan. Mehrere Versorgungspunkte, Guides auf allen Strecken, Sanitätsversorgung und eine „unverrinnbare“ Auszeichnung stehen zur Verfügung. Den Rest erledigt die Natur mit Anspruch und Schönheit. Das erfahrene Organisationsteam unter der Leitung von Alfons Ebneith freut sich auf die neue Herausforderung. Der Bernhardswalder Trail-Run ist zudem ein idealer Startschuss für die Gründung eines geplanten Trail-Run Zentrums Bernhardswald.