

Vom Klassenzimmer auf den Trail

Dollnstein. Altmühltrail - 28 Kilometer laufen und dabei 750 Höhenmeter überwinden. Eine knackige sportliche Herausforderung, der sich die Schülerinnen und Schüler des Leistungsfachs Sport des Gymnasiums Beilngries am Samstag den 17.10.2026 stellten. Die ursprüngliche Idee entstand im ersten Semester der Q-Phase: Welche sportliche Herausforderung könnte eine Sportgruppe gemeinsam in Angriff nehmen? Die Entscheidung fiel schließlich auf den Lauf in Dollnstein.

Der Trail führt durch einen Naturraum, der für die Region identitätsstiftend ist. Er lockt Läuferinnen und Läufer aus ganz Deutschland nach Dollnstein und verbindet sportliche Leistung mit Gemeinschaft und regionalem Erleben. Genau deshalb wurde der Altmühltrail für den Sportkurs auch zu einem Projekt im Lernbereich „Sport und Gesellschaft“.

Seit 2016 ist Dollnstein der Austragungsort für diesen tollen Landschaftslauf. Somit jährte er sich dieses Jahr zum 10. Mal.

Damit war das Ziel gesetzt: trainieren, „finishen“ und möglichst viel über die eigene Leistungsfähigkeit lernen. Einige Schülerinnen und Schüler brachten bereits viel Lauferfahrung mit, einzelne waren sogar schon Marathon gelaufen. Andere trainierten zusätzlich in ihren Vereinen und kannten die Belastung längerer Läufe aus anderen Sportarten. Für wieder andere bedeutete die Vorbereitung auf den Altmühltrail, sich erstmals systematisch mit einer solchen Distanz auseinanderzusetzen. Das Training wurde dokumentiert. Kilometer wurden gesammelt, Belastungen beobachtet, Ziele formuliert und die eigene Entwicklung reflektiert. Parallel dazu beschäftigte sich die Gruppe immer intensiver mit der Strecke. Denn Trailrunning bedeutet nicht einfach, 28 Kilometer lang eine möglichst konstante Geschwindigkeit zu laufen. Untergrund, Anstiege, Abstiege, Wetter, Verpflegung und die eigene Krafteinteilung spielen eine entscheidende Rolle. So rät Ludwig Bittl – Verantwortlicher für Streckenführung, Streckenposten und den Kinderlauf – den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des Laufes, eher „langsam und defensiv“ zu beginnen. „Am Schluss sollte man nochmals alles geben“, motivierte er „und den Zieleinlauf bewusst genießen.“ Zudem sei es wichtig die gewonnen Erfahrungen beim nächsten Trailrun wieder einzubringen.

Schnell wurde den Schülern allerdings auch klar: Ein solcher Lauf besteht nicht nur aus den Menschen, die am Start stehen. Hinter den rund 28 Kilometern für insgesamt 700 Teilnehmer, die am Renntag durch das Altmühltal wandern oder laufen, steckt ein ganzes Netzwerk aus Veranstaltern, Vereinen, Sponsoren, freiwilligen Helfern, Feuerwehr und Bergwacht, Gemeinde, Anwohnern und regionalen Partnern. Ein Sportevent dieser Größe funktioniert nicht allein durch Startnummer, Zeitmessung und Zielbogen. Strecken müssen vorbereitet und abgesichert, Verpflegungsstationen aufgebaut, Teilnehmer informiert und Helfer koordiniert werden. Die Schülerinnen und Schüler wollten deshalb nicht nur selbst laufen, sondern hinter die Kulissen schauen. Sie führten Interviews mit der Race-Organisation von BABOONS, mit Ludwig „Luggi“ Bittl, dem Verantwortlichen der Streckenführung, mit freiwilligen Helfern und natürlich mit Läufern. Außerdem half eine Schülergruppe bei der Verpflegungsstation 2 an der langen Bank oberhalb von Obereichstätt tatkräftig mit. Sie bauten die Station mit auf, schmierten Brote, füllten Trinkbecher mit Cola, Iso und Wasser, bereiteten Riegel und Gels für die Läufer und Wanderer vor und feuerten die Läufer an.

Während die Läufer im Mittelpunkt stehen und am Ende ihre Medaille erhalten, bleiben die Menschen am Streckenrand häufig unsichtbar. Sie stehen an Kreuzungen, weisen den Weg, reichen Getränke, kümmern sich um Verpflegung und helfen dort, wo Hilfe gebraucht wird. Für die Schüler wurde damit eine wichtige Erkenntnis des Projekts deutlich: Bei einem Sportereignis wie dem Altmühltrail gibt es nicht nur Gewinner und Teilnehmer. Es gibt eine ganze Gemeinschaft, die dafür sorgt, dass Sport überhaupt stattfinden kann. Das Ehrenamt wird so zu einem wichtigen Teil des Altmühltrails – und gleichzeitig zu einem Beispiel dafür, welche gesellschaftliche Bedeutung Sport haben kann.

Verfasser: Fabian Kastenhuber, Lehrer des Leistungsfaches Sport am Gymnasium Beilngries

