**Sauwaldtrail**

„Mia gfrein uns auf di!“, heißt der Veranstalter Schardenberg08 die Läufer auf der Homepage willkommen. Ebenso sehr freute sich die Union Wernstein auf die 4. Auflage des Traillaufs im Herzen des Sauwalds und ging dementsprechend zahlreich am 1. Juli 2023 an den Start.

13 flotte Kilometer vom Fußballplatz in Schardenberg weg, hinab ins Kösslbachtal, einige Kilometer am Fluss entlang und bei Kneiding steil wieder bergauf zum Ziel. Der CAB Kösslbach Trail bietet einen idealen Einstieg für alle, die die wunderschöne Natur des Sauwalds nicht ganz so lange genießen wollen wie die Langstreckenläufer. Unterschätzt werden will die Route mit ihren 300 Höhenmetern dennoch nicht, wie man an den vielen Läufern erkennen konnte, die die knackigen Anstiege kurzerhand für Gehpausen nutzten.

Vier Wernsteiner Läufer wählten diese Distanz und errangen bei den Damen sogar einen Stockerlplatz. Michaela Stingl schaffte es mit einer Zeit von 1:12:34 aufs Podest (3. Platz AK), ehe nach ihr Eva Ranftl mit 1:21:00 (7. Platz AK) und Simone Stieber mit 1:28:43 (8. Platz AK) im Ziel eintrafen. Als „Hahn in Korb“ ging Gerhard Grundnig an den Start und lief in grandiosen 1:06:46 zu Platz 10 in seiner starken AK.

Zwei besonders mutige Damen hatten sich jedoch kurz vor der Veranstaltung Lust auf mehr geholt. Nur zwei Wochen zuvor waren Karo Ranftl und Sandra Pitscheneder beim mozart100 in Salzburg über die Marathondistanz angetreten; dennoch entschieden sie sich spontan – 3 Tage vor dem Lauf – beim Sauwaldtrail für die volle Distanz. 46 Kilometer mit 1300 Höhenmetern nahmen die beiden sich vor. So genossen sie fast fünfeinhalb Stunden lang das Kösslbachtrail, den Haugstein, das Donautal und insgesamt sieben Gemeinden des Sauwalds. Fast gleichzeitig liefen sie mit 5:27:53 und 5:27:56 auf den 3. und 4. Platz. Chapeau und alles Gute zu dieser Wahnsinnsleistung, Mädels!

Nach der Siegerehrung bewiesen wir unsere Ausdauer noch einmal beim Feiern dieser tollen Leistungen beim angrenzenden Schardenberger Zeltfest.