

16.06.2020 19:06 Uhr

## Der Extrem-Waldläufer

Stefan Utke hat als Erster den Forststeig Elbsandstein am Stück bezwungen. 108 Kilometer durch die Sächsischen Schweiz an einem Tag - und mit einem Anliegen.



Stefan Utke vor einem kahlen Hang: Dem Wald geht es schlecht wie lange nicht. © Hannes Herrmann, BUND Dresden

Von Dirk Schulze

3 Min. Lesedauer

Bei Kilometer 80 ist Stefan Utke topfit. Es gehe ihm richtig gut, er sei schnell unterwegs, sagen seine Betreuer am Telefon. Stefan Utke hat an diesem Punkt schon fast zwei komplette Marathon-Distanzen in den Beinen - in anspruchsvollem Gelände. Der 33-jährige Dresdner läuft den Forststeig Elbsandstein, einen knapp 110 Kilometer langen Trekkingpfad durch die Sächsische Schweiz, der über 13 Tafelberge führt.

Die meisten Wanderer nehmen sich für diese Strecke sieben Tage Zeit. Stefan Utke will es an einem Tag schaffen und mit diesem Extremlauf auf den Zustand des Waldes aufmerksam machen, der in Sächsischen Schweiz aufgrund anhaltender Trockenheit und Borkenkäfer-Befall extrem angegriffen ist. Um 4.26 Uhr am Montagmorgen ist Utke in Schmilka gestartet.

Es ist kurz vor 18 Uhr, als seine beiden Betreuer Hannes Herrmann vom Bund für Umwelt und Naturschutz Dresden (BUND) und Meditationslehrer André Bartsch den Zwischenstand durchgeben. Gegen 21 Uhr könnte der Läufer in Bad Schandau ankommen, schätzen sie. Gerade haben sie ihn an einem Verpflegungspunkt versorgt. Per Tracking-App verfolgen sie seine Position auf dem

Handy und steuern im Auto - mit Genehmigung des Sachsenforsts - vorher festgelegte Stationen an. Die Felsengipfel Quirl, Gohrisch, Papststein und Kleinhennersdorfer Stein hat Stefan Utke zu diesem Zeitpunkt noch vor sich.



Zwischenstation auf dem Dřívský Sněžník (Hoher Schneeberg): Der Forststeig führt auch nach Tschechien. © Hannes Herrmann, BUND Dresden

Kurz vor 20 Uhr die nächste SMS: "Stefan Utke ist nach einer kleinen Verpflegungspause bei Kilometer 89 wieder auf dem Weg. Die geschätzte Ankunftszeit im Ziel ist ca. 22 Uhr." Die Sonne steht jetzt schon tief über dem Elbtal, es kühlt merklich ab.

Neuer Zwischenstand um 21.15 Uhr: "Wir können kaum eine Zeit vorhersagen", schreiben die Betreuer per SMS. Stefan Utke hat noch zehn Kilometer vor sich - allerdings auch noch zwei Gipfel mit einigen Höhenmetern. Die geschätzte Zielzeit verschiebt sich auf 23 Uhr. "Aber er schafft es!"

Kurz nach 22 Uhr erreicht Stefan Utke den Papststein. Jetzt noch der Kleinhennersdorfer Stein. Noch sieben Kilometer. Es ist stockdunkel.

Es ist schließlich 23.38 Uhr, als Stefan Utke am Nationalparkbahnhof Bad Schandau ins Ziel läuft - mit einem Lächeln im Gesicht. Als erster Läufer überhaupt hat er es geschafft, den Forststeig Elbsandstein am Stück zu bezwingen. 19 Stunden und 12 Minuten stehen zum Schluss auf der Uhr. Für 108 Kilometer und 3.200 Höhenmeter.



Zielfoto kurz vor Mitternacht mit alkoholfreiem Weizen: Stefan Utke hat als erster Läufer überhaupt den Forststeig Elbsandstein in einem Stück bezwungen. © Hannes Herrmann, BUND Dresden

"Ich habe mich durchweg gefreut", sagt der Rekordläufer am Tag danach, noch immer hörbar euphorisch. Er hat bis mittags geschlafen und ist dann zum Bäcker gehumpelt. Die Beine machen langsam zu, ansonsten gehe es ihm gut. Der hinter ihm liegende Tag hat sich im Rückblick extrem gedehnt. "Es kommt mir vor, als ob ich eine ganze Woche unterwegs gewesen wäre."

Das Gelände war anspruchsvoller als erwartet, berichtet Stefan Utke: viele schmale und schlammige Pfade. Besonders auf den letzten Kilometern wurde es schwierig, den Zickzack-Kurs durch den Wald in der Dunkelheit zu finden. Zwischen Kilometer 50 und 60 durchlebte er ein körperliches Tief und musste die Beine ein paar Minuten hochlegen. Aber das sei normal bei solchen Distanzen, erklärt der erfahrene Ausdauersportler, der schon zehn Marathons absolviert hat. Eine salzige Gemüsesuppe brachte ihn wieder nach vorn.

Ans Aufgeben habe er nie gedacht, sagt Stefan Utke. Die nötige mentale Fitness hat er sich vorher durch Meditation geholt. "Es war schon eine große Herausforderung, aber genau so wollte ich es ja haben." Er hat sie bewältigt und mit seinem Lauf die Aufmerksamkeit auf den Wald im Elbsandsteingebirge gelenkt.

[Mehr Nachrichten aus Pirna lesen Sie hier.](#)

[Täglichen kostenlosen Newsletter bestellen](#)