



Früher schnell, heute gemütlich: der ehemalige Topläufer Carsten Eich beim Ausgleichssport

DER KURS



BAYERN

1 Start der Laufrunde ist an der Seegaststätte, wo es neben einem großen Parkplatz auch sanitäre Anlagen gibt. Nach dem Lauf kann man dort auf der Außenterrasse ein kaltes Getränk und regionaltypische Speisen genießen. Man kann auch einfach nur die Füße ins Wasser halten oder eine Runde im See schwimmen.

2 Vom See geht es erst einmal in Richtung Süden in den angrenzenden Wald, der im Sommer Schatten spendet und leicht profilierte Naturwege bietet. Das große Naturschutzgebiet ist gut erschlossen und bietet ein komfortables Wegenetz.

3 Über unendlich viele Schleifen läuft man an den Stausee zurück, dessen Staudamm immerhin eine Höhe von 25 Metern hat.

4 Am Nordufer gibt es eine Segel- und Tauchsportschule, eine große Liegewiese sowie eine Badeinsel im See.

Rund um den Ellertshäuser See

An einem Stausee nordöstlich von Schweinfurt liegt die Hausrunde des deutschen Halbmarathon-Rekordlers Carsten Eich, der inzwischen allerdings nur noch zur Entspannung läuft

Text NORBERT WILHELMI

→ Carsten Eich ist Deutschlands schnellster Halbmarathonläufer aller Zeiten (60:34 Stunden, 1993 in Berlin, damals auch Europarekord). Mittlerweile hat es den gebürtigen Leipziger nach Franken verschlagen. Seine Laufrunden dreht er am Ellertshäuser See in der Nähe von Schweinfurt. Die Runde direkt um den See ist 4,5 Kilometer lang. Eichs Lieblingsstrecke ist aber eine 10,2-Kilometer-Schleife, die nur zur Hälfte am See entlang verläuft und dann, leicht profiliert, durch den angrenzenden Wald führt. Früher ging es für Eich beim Sport immer um Höchstleistungen, heute genießt er das Laufen als Ausgleich und erfreut sich an der schönen Natur. „Ich habe keine Ambitionen mehr, muss nicht mehr auf Tempi, Zeiten, Streckenlängen achten, da wird die Laufeinheit hier am See schnell zum Urlaub“, sagt der 45-Jährige, der einst den Marathon in 2:10 Stunden lief. Am Ellertshäuser See trifft man am Abend und am Wochenende zahlreiche



Läufer und Mountainbiker, man grüßt sich, schließt sich in Gruppen zusammen. „Und nach dem Laufen kann man sich an den See setzen und die Füße ins Wasser halten“, sagt Eich. Entspannung pur. 



Strecke zum Download per Scan unter diesem Link: runnersworld.de/schoenestrecke57