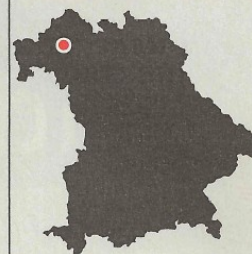




Früher schnell, heute gemütlich: der ehemalige Topläufer Carsten Eich beim Ausgleichssport

DER KURS



BAYERN

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

2 Vom See geht es
erst einmal in Rich-
tung Süden in den
angrenzenden Wald,
der im Sommer
Schatten spendet
und leicht profilierte
Naturwege bietet.
Das große Natur-
schutzgebiet ist gut
erschlossen und
bietet ein komfor-
tables 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 Liege-
wiese 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](http://runnersworld.de/schoenestrecke57)