

Der längste Lauf seines Lebens

Schlossparkrunde: Bernhard »Bam« Epple will für einen guten Zweck 219 Kilometer laufen

Kaufbeuren/Landkreis – Die Schlossparkrunde ist eine beliebte Radwanderstrecke im Allgäu. 219 Kilometer lang, mit wenigen, meist kürzeren Steigungen und sehr gut beschildert. Genau diese Strecke will Bernhard »Bam« Epple am 11. September für einen guten Zweck laufen. Der 49-jährige Ultraläufer aus Kaufbeuren hat sich zum Ziel gesetzt, diese Distanz in unter 30 Stunden zu bewältigen.

Es ist eine neue Dimension, in die sich der Chef der Gifthütte Kaufbeuren begibt. Laufen gehört zu seinen Leidenschaften. Hier mal einen 100 Kilometer-Lauf in rund acht Stunden, da ein 24-Stunden-Lauf im Vorjahr in Bottrop. Bam, wie Bernhard Epple auch genannt wird, nimmt jede Herausforderung an. Doch nun wartet auf ihn der längste Lauf seines Lebens.

Im Frühjahr entstand dieses spektakuläre Vorhaben. Da sämtliche Sportevents in Corona-Zeiten ausfielen, musste was Neues her. „Ich brauche ein Ziel. Da bin ich auf die Schlosspark-Radrunde gekommen“, erzählte Bam dem *Kreisbote*. Und warum nicht etwas mit einem guten Zweck verbinden? Im vergangenen Jahr bestiegen er und seine Frau im Wandermodus den Kilimandscharo in Tansania. „Wir haben dort sehr viele nette Menschen kennengelernt. Deren Tourismus ist wegen Corona komplett weggebrochen. Sie kämpfen ums Überleben, während wir hier ein Problem haben für 30 Minuten eine Maske beim Einkaufen aufzusetzen“, so Bam. Mit seinem Ultralauf will der Gastronom Spenden für ZimRelief, einem gemeinnützigen Verein aus Kaufbeuren, sammeln. Bastian Møgele hat mit einigen Mitstreitern im Jahr 2007 ZimRelief e.V. aus der Taufe gehoben. Møgele und Bam kennen sich seit vielen Jahren. Der 39-jährige Vereinsvorsitzende war „genial überrascht“, als er vom Ultralauf und der Idee hörte, dass Spenden für eines der Projekte



Bernhard „Bam“ Epple will am 11. September 219 Kilometer für einen guten Zweck laufen. Der gesamte Erlös des Schlosspark-Spendenlaufs kommt dem Projekt „Takunda Shungu Trust“ zu Gute.

Foto: Epple

gesammelt werden sollen. Schon jetzt haben sich zahlreiche Firmen gemeldet und ihr Interesse geäußert. Erreicht Bam unter 30 Stunden das Ziel, so spenden sie 1500 Euro. Würde er es nicht schaffen, sein Vorhaben abbrechen müssen, spendet er persönlich 1000 Euro an ZimRelief. „Jetzt ist natürlich der Druck vorhanden, je näher der Tag kommt“, so der 49-jährige Ultraläufer. Unter keinen Umständen will er krank werden. Für ihn wäre das der blanke Horror.

Hinter seinem Vorhaben steht Bernhard Epple nicht alleine. Ein Team von 20 Personen dient als

Unterstützung. Sie stehen für ihn die ganze Zeit über parat, haben alles Wichtige im Gepäck: Getränke, Verpflegung, Ersatzschuhe, Wechselklamotten, Sonnenbrille und Kopfbedeckung. Selbst die Radler werden von einem Auto noch zusätzlich begleitet. Alles ist hier bis ins Detail ausgearbeitet. Bam selbst hat die Schlossparkrunde abgeradelt. „Es ist eine phantastische Strecke. Auf dieser Runde kann jeder das komplette Ostallgäu mit seinen unterschiedlichen Facetten kennenlernen“, schwärmt der 49-Jährige. Er wird nicht nur an den Schlössern vorbeilaufen, sondern auch

an der berühmten Wieskirche. Im Unterallgäu gibt es einen tollen Weitblick. Eines ist dem Ultraläufer aber bewusst: Je länger er unterwegs ist, desto langsamer wird sein Tempo sein. Alle Anstiege werden von Anfang an marschiert oder zügig gegangen, um Kraft für den Schlussspurt zu sparen. Selbst die Walking-Stecken sind mit im Gepäck, die er hin und wieder nehmen wird. Besonders in den späten Abend- und Nachtstunden hofft Bam auf eine entsprechende Kommunikation mit seinem Team: „Ich werde wahrscheinlich gerne unterhalten. Ob ich mich einschalte oder nur zuhöre beim Laufen, das ergibt sich von selbst.“ Er freut sich, wenn um ihn herum was los ist. In den 30 Stunden wird Bam vor allem eine dünne Saftschorle zu sich nehmen, denn spätestens nach vier bis viereinhalb Stunden macht sein Magen zu. Dann muss auch hin und wieder ein alkoholfreies Bier herhalten. „Das funktioniert am besten“, witzelt er. Eigentlich könne ihn nur schlechtes Wetter bei seinem Vorhaben stoppen.

Bis zum Start am 11. September um 12 Uhr an der Gifthütte muss Epple noch einiges abkochen, um sein ideales Laufgewicht von 74 Kilo zu erreichen. Erfreulich ist, dass nun auch sein ganzer Lauf via GPS auf der offiziellen Homepage von ZimRelief verfolgt werden kann. Alle zwei Minuten wird das Signal abgerufen. „Wer mich gerne begleiten möchte, kann online schauen, wo ich gerade bin“, blitzen bei ihm die Augen. „Ich habe richtig Bock drauf und fühle mich super.“ Übrigens wird es am 12. September am Spitalhof einen „Welcome-Back-Bam-Biergarten“ geben, wenn der Ultraläufer dann hoffentlich gegen 18 Uhr nach 219 Kilometern erschöpft, aber glücklich wieder ankommt.

So verläuft die 219 Kilometer lange Strecke:

Der Start erfolgt am Freitag, den 11. September, um 12 Uhr an der Gifthütte Kauf-

beuren. „Bam“ wird dann die Schlossparkrunde gegen den Uhrzeigersinn laufen. Die 219 Kilometer führen ihn über Ruderatshofen, Aitrang, Unterthingau, Görisried, Nesselwang, Pfronten, Füssen, Schwangau, Trauchgau, Steingaden, Lechbruck, Stötten, Rettenbach, Ingenried, Aufkirch, Waal, Buchloe, Lamerdingen, Gennach, Türkheim, Stockheim, Schlingen, Pforzen bis zum Ziel, dem Spitalhof Kaufbeuren. Nur wenige Kilometer der eigentlichen Strecke sind verändert. Gesamtdistanz und Topographie bleiben dadurch gleich.

Über das Projekt

Der Ultra-Schlosspark-Lauf hat ein großes Ziel: Viele Spenden für ein Projekt aus Simbabwe zu sammeln. Takunda Shungu Trust hat sich zum Ziel gesetzt, gehörlose Kleinkinder und Jugendliche zu fördern und ihnen dadurch ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. In Simbabwe gibt es keine Institution, die gehörlosen Kindern unter fünf Jahren und deren Familien beisteht. In der Stadt Chitungwiza betreibt Takunda Shungu Trust einen Inklusionskindergarten, der seit vier Jahren auf dem privaten Gelände der Leiterin, Ronika Tandi, beheimatet ist. Neben sieben gehörlosen Kindern zwischen drei und sechs Jahren, gehen dort auch zehn Kinder aus der Nachbarschaft und teilweise Geschwister oder Kinder von Gehörlosen ebenfalls in die Tagesstätte. Es ist ein sehr spielerisches und lebendiges Miteinander. Alles läuft sehr diszipliniert ab, gesungen wird natürlich auch. Der begrenzte Raum erlaubt derzeit nicht, weitere Kinder aufzunehmen. Deshalb ist hier jede Spendensumme willkommen. Wer ebenfalls spenden möchte, und dadurch einen Gutschein der Gifthütte gewinnen kann, oder selbst einen Teil mitlaufen möchte, kann sich vorab auf der Homepage www.zimrelief.org informieren. 39