

11.06.2020 18:06 Uhr

In nur 24 Stunden den Forststeig bezwingen

Marathonläufer Stefan Utke aus Dresden hat mit dem Fahrrad schon Australien durchquert. Nun folgt das nächste Abenteuer - direkt vor der Haustür.



Extremsportler und Naturschützer Stefan Utke aus Dresden will den Forststeig ablaufen - an nur einem Tag.
© Stefan Utke

Von Katarina Gust

4 Min. Lesedauer

Ein bisschen verrückt muss man sein. Und ein bisschen verrückt ist Stefan Utke auch. Der 33-Jährige will den gesamten Forststeig Elbsandstein an nur einem Tag ablaufen. Rund 110 Kilometer lang ist der Trekkingpfad im linkselbischen Teil der Sächsischen und Böhmisches Schweiz, den der Marathonläufer bezwingen will. Erfahrene Wanderer brauchen dafür im Schnitt sechs bis sieben Tage. Der Dresdner will den anspruchsvollen Trail, der über 13 Tafelberge und meist durch abgelegenes Gebiet führt, am Sonntag an nur einem einzigen Tag absolvieren.

"Den Forststeig habe ich schon seit über einem Jahr im Kopf", sagt Stefan Utke. In der Sächsischen Schweiz ist er regelmäßig unterwegs. Bergwandern und Laufen sind seine absolute Leidenschaft. Der Sport und die Liebe zur Natur führen ihn immer wieder ins Elbtal. Auch am Forststeig ist er bereits unterwegs gewesen. Allerdings nur in kleinen Etappen. Den gesamten Trekkingpfad kennt er noch nicht.

Das will er ändern. Und zwar innerhalb nur eines Tages. "Das ist machbar", sagt Stefan Utke selbstbewusst. Mit extremen Situationen kennt er sich aus. Der Abenteurer hat mit dem Fahrrad bereits Australien durchquert. Auch einen Ultramarathon von knapp 80 Kilometern Länge hat er schon absolviert. "Konditionell bin ich fit, mental auch", sagt der Dresdner, der für die Herausforderung am Forststeig viel trainiert hat.

Mega-Lauf gegen das Waldsterben

Was ihn voran treibt, ist dabei jedoch nicht nur der sportliche Reiz. Stefan Utke will mit dem Mega-Marsch am Forststeig auf die massiven Schäden im sächsischen Wald aufmerksam machen. "Bei jedem Ausflug in die Sächsische Schweiz sieht man das Waldsterben", erklärt er. Vor allem extreme Trockenheit, Hitze und der Borkenkäfer haben dem Wald zugesetzt. Ihm geht es so schlecht wie seit Jahrzehnten nicht, das zeigt nicht zuletzt der [Waldzustandsbericht des Sächsischen Staatsministeriums Energie, Klimaschutz, Umwelt und Landwirtschaft](#). Demnach ist nur noch jeder vierte Baum gesund. Der Wald im Elbsandsteingebirge ist durch Luftschadstoffe, zunehmende Witterungsextreme und Trockenheit im Dauerstress. An vielen Stellen auch entlang des Forststeiges sind die Schäden offensichtlich. Durch Stürme, Orkane und den Borkenkäferbefall wurden zahlreiche Flächen entwaldet.

Um auf das Waldsterben aufmerksam zu machen, hat sich Stefan Utke an den Sachsenforst, den Forstbezirk Neustadt und die Dresdner Ortsgruppe des Bund für Umwelt und Naturschutz gewandt. "Ohne den Sachsenforst würde es diesen schönen Trail nicht geben. Ohne Vereine wie den Bund würde es um unsere Natur ungleich schlechter stehen", erklärt er. Bei beiden Organisationen stieß er auf offene Ohren. Die Partner unterstützen seinen Forststeig-Lauf. Dafür muss der Dresdner früh aufstehen, genauer gesagt mitten in der Nacht. Bereits gegen 4.30 Uhr - pünktlich zum Sonnenaufgang - will er in Schöna starten. Am späteren Abend, vermutlich gegen 21 Uhr, will er nach über 100 Kilometern in Bad Schandau einlaufen.

2.800 Höhenmeter sind zu bezwingen

Wenn er diese Distanz schafft, wäre das ein neuer persönlicher Rekord für Stefan Utke. "Es wäre meine erste Hundert", sagt er. Die 100 Kilometer auf Asphalt zu absolvieren oder 100 Kilometer querfeldein, durch Felsengebiet, Wald und Wiesen zu laufen - das sei ein riesiger Unterschied. "Der Forststeig ist extrem anspruchsvoll", weiß der Sportler. Die Route ist oft kaum erkennbar, ähnelt eher einem Pfad. Nicht einmal drei Kilometer des Forststeiges führen über Asphalt, keine fünf Kilometer über Schotterwege. Der Rest sind Naturwege und Pfade. Hinzu kommen rund 2.800 Höhenmeter, die es zu bezwingen gilt. "Die Strecke ist sehr technisch und erfordert eine hohe Konzentration", beschreibt Stefan Utke. Als Läufer muss man den Weg im Blick behalten und gleichzeitig nach den Markierungen suchen. Um sich zwischendurch zu stärken, werden etwa alle 15 bis 20 Kilometer Verpflegungspunkte aufgebaut, die Freunde von Stefan Utke betreuen.

Ob sein Körper diese Herausforderungen meistern wird? Der 33-Jährige geht optimistisch an den Start. Die große Unbekannte für ihn ist eher das Wetter. Unwetter und viel Regen, wie Meteorologen derzeit für Sonntag vorhersagen, könnten die Aktion gefährden. "Wenn die Wetterprognose schlechter wird, verschieben wir den Lauf wahrscheinlich um einen Tag", kündigt Stefan Utke an. Ob das passiert, das muss kurzfristig entschieden werden.

Sich selbst beweisen will der Dresdner mit dem Lauf nichts. "Mein innerer Antrieb, in meinem ganz eigenen Tempo, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang durch die Natur zu laufen und damit eine Message in die Welt tragen zu können, das ist meine Motivation", sagt der erfahrene Marathonläufer. Er will andere Menschen darauf aufmerksam machen, wie sensibel, wertvoll und schützenswert der Wald ist. Und gleichzeitig die Werbetrommel für den Forststeig Elbsandstein rühren, der erst vor zwei Jahren eröffnet wurde. "Viele Leute reisen quer durch die Welt und verpesten die Umwelt, um die Schönheit der Natur zu entdecken. Dabei findet man diese direkt vor der eigenen Haustür", sagt Stefan Utke.

[Mehr Nachrichten aus der Sächsischen Schweiz lesen Sie hier.](#)