

SÄCHSISCHE ZEITUNG

AM WOCHENENDE

SONNABEND/SONNTAG, 18./19. JULI 2026 | DRS

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland 

DRESDEN | 81. JAHRGANG | NR. 165 | 2,50 EURO

Tour der Extreme

Bei diesem Rennen zählt jedes Gramm Gepäck. Sieben Tage ist eine Dresdnerin durch die Wüste Gobi unterwegs, ohne fremde Hilfe. Alles für das Überleben Wichtige hat sie auf dem Rücken dabei. Über eine Erfahrung, die an Grenzen führt. Sport



FOTO: GABRIEL HEUSI / HEUSI ACTION

Ein Songtext und seine Folgen
ZDF sagt Auftritt von Danger Dan ab und löst damit eine Debatte aus. Panorama



Wie bei August dem Starken: Auf Ex!

Das Grüne Gewölbe zeigt Trinkgefäße und Trinksitten der Wettiner. Feuilleton



Allein gegen die Steppe

250 Kilometer, keine Hilfe und alles Überlebenswichtige auf dem Rücken. Beim Gobi March läuft eine Dresdnerin auf Platz zwei.

Von Michaela Widder

Dresden. Wer für eine Asien-Reise packt, denkt an bequeme Kleidung oder einen Reiseführer. Tina Günther hingegen legte vor dem Abflug als Erstes ihre Zahnbürste auf eine Präzisionswaage. Jedes Gramm zu viel, das wusste die Dresdnerin, würde sich später in der Steppe bitter rächen. Sie bereitete sich nicht auf einen Erholungsurlaub vor, sondern auf den „Gobi March 2026“ – einen 250 Kilometer langen Ultralauf durch die Mongolei. Sieben Tage lang komplett auf sich allein gestellt.

Zuvor hatte sie das sächsische Elbtal in ein Extrem-Trainingslager verwandelt: Unermüdlich rannte sie mit schwerem Rucksack die Radebeuler Spitzhaustreppe hinauf und hinab, gefolgt von gezieltem Hitzetraining in der Sauna.

Die Reise an die körperlichen und mentalen Grenzen endete für die 48-Jährige am Ende mit einem unfassbaren Erfolg: Nach einer reinen Laufzeit von 31 Stunden, 35 Minuten und 5 Sekunden erkämpfte sich die Extremsportlerin Ende Juni sensationell den zweiten Platz der Frauenwertung. Im Gesamtfeld der 130 Teilnehmenden aus 40 Nationen wurde sie Achte.

Warum sie sich freiwillig an den Rand ihrer Belastbarkeit begibt? „Es ist das Abenteuer und das anspruchsvolle Gesamtkonzept, was diesen Wüstenmarathon so reizvoll macht“,

sagt sie. „Es zählt nicht nur das Laufen. Es geht auch um die Bedingungen, die Ernährung und das Equipment.“ Bedeutet konkret: Was du nicht bei dir hast, existiert nicht. Wer bei der „Racing the Planet“-Serie antritt und stolze 3500 Euro Startgebühr zahlt, bekommt vom Veranstalter genau drei Dinge: Wasser, medizinische Nothilfe und einen Platz im Gemeinschaftszelt.

Alles andere für die sieben Tage muss auf dem eigenen Rücken getragen werden. Maximal 8,5 Kilogramm durfte Günthers Gepäck wiegen. Dazu kamen die verpflichtenden 1,5 Liter Wasser. „Ich habe strikt nach dem Minimalprinzip gepackt. Deshalb landete vorher eben auch alles bis zur Zahnbürste auf der Waage“, erzählt sie lachend.

Nach dem Startschuss gibt es keine externen Helfer oder Depots mehr. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist das ein ständiger Drahtseilakt: Jedes Gramm zu viel im Rucksack drückt bei steilen Anstiegen auf die Schultern. Jedes Gramm zu wenig bedeutet unweigerlich Hunger. Das dauerhafte Laufen im Kaloriendefizit gehörte für Tina Günther ebenso zum Rennen wie massive Temperaturschwankungen – extreme Hitze am Tag, Werte um den Gefrierpunkt in der Nacht. Ihre Verpflegung, die hauptsächlich aus Kohlenhydrat-Pulver und gefriergetrockneten Mahlzeiten bestand, hatte sie exakt auf 16.000 Kalorien berechnet.

Der Gobi March mit insgesamt 4500 Höhenmetern verlangte der Dresdnerin alles ab. Die sechs Etappen führten durch weite Steppen, über felsige Gebirgspässe, tiefe Sanddünen und eiskalte Flüsse. Kamele und freilaufende Pferde am Wegesrand machten die surreale Kulisse perfekt.

Der Rhythmus war unerbittlich. Auf drei knallharte Auftakt-Etappen um die 40 Kilometer folgte an Tag vier die ultimative Herausforderung. Der berühmte „Long March“ führte über 80,9 Kilometer und 1300 Höhenmeter – fast zwei Marathons am Stück. „Ich war sehr ambitioniert

unterwegs und auf der Etappe Gesamtfünfte. Mein Motto war: Je schneller ich bin, desto mehr Regenerationszeit habe ich im Camp“, erklärt sie ihre Taktik.

Weil ein Großteil der Konkurrenz deutlich länger als zehn Stunden benötigte und erst tief in der Nacht am Zelt ankam, folgte ein Ruhetag. Nach einer weiteren 40-Kilometer-Etappe glich das finale Teilstück über 7,5 Kilometer fast einem Triumphzug. Den Gesamtsieg sicherte sich die US-Amerikanerin Elise Lagestrom, doch auch Tina Günther war mit Platz zwei überglücklich. „Das Wichtigste war, das Rennen gesund zu beenden. Bis

auf ein paar Asthma-Probleme bin ich super durchgekommen.“ Nicht einmal Blasen an den Füßen hatte sie zu beklagen.

Für solche Extrembelastungen greift die drahtige Athletin auf reichlich Erfahrung zurück. Erst im März hatte sie in Spanien ein 24-Stunden-Rennen mit 192 Kilometern gewonnen. „Mir kommt ein bisschen mein Alter bei solchen Ultra-Marathons entgegen. Man ist nicht mehr so draufgängerisch und teilt sich das Rennen besser ein“, meint sie.

Obwohl die gebürtige Zittauerin seit über 20 Jahren läuft, spielten Wettkämpfe lange keine große Rolle. Nach beruflichen Jahren in Wolfsburg kehrte die studierte Psychologin in der Corona-Zeit nach Dresden zurück. Dass sie allein lebt und keine Kinder hat, verschafft ihr genau jenen Freiraum, den das trainingsintensive Extrem-Hobby erfordert. In diesem Jahr nahm sie sich zudem ein Sabbatical für private Projekte.

Eigentlich war für diese Auszeit nur ein entspannter Laufurlaub in der Mongolei geplant. Dass daraus eine derartige Grenzerfahrung werden würde, ahnte sie anfangs selbst nicht. Heute erinnert ein kleiner, versilberter Teller in ihrer Wohnung an die sieben Tage in der Steppe.

Er ist der glänzende Beweis dafür, dass sich die Qualen an der heimischen Spitzhaustreppe gelohnt haben – und das penible Wiegen der Zahnbürste erst recht.



Tina Günther beim Gobi March 2026.

FOTO: GABRIEL HEUSI / HEUSIACTION