

2. März 2013

## Hahnenkamm – Hausberg des Kahlgrundes

Noch 41 Tage bis zur Trail Veranstaltung in Alzenau, 112 Tage bis zum Supertrail an der Zugspitze, es war Zeit das Vorspiel zu beenden und die Kilometer sowie den Materialtest auszuweiten. Im Februar hatte ich dementsprechend das Grundlagentraining mit langen Läufen und Treppensteigen im Schlauchturm der Feuerwehr durchgeführt, doch die Zeit schreitet mit schnellen Schritten voran. Kilometer und Höhenmeter müssen jetzt jede Woche gesteigert werden, um nicht an der Zugspitze auf der Strecke zu bleiben.

Am Samstag ging es dann am Vormittag in den Wald um Holz zu machen, nach knapp drei Stunden wusste ich, das gibt wieder Muskelkater. Kurz vor 12:00 Uhr bereitete ich den Rucksack vor, wollte alles



Notwendige mitnehmen, außer den Teleskopstöcken. Energieriegel und Gel, sowie zwei Flaschen mit je 0,5 Liter Flüssigkeit wurden verstaut. Über die Erkenntnisse des Materialtests wie Schuhe und Rucksack werde ich am Ende berichten.

Heute war ein wunderschöner Tag, klarer Himmel, Temperaturen um die 5 Grad. Entschied mich, mit einer knielangen

Hose zu Starten. Endlich war auch mal wieder eine Sonnenbrille notwendig. Beim Laufen hab ich mir überlegt, wann ich das letzte Mal bei so einem Wetter gestartet war, es war ein harter und dunkler Winter. Bei der Wildsau, Ende Oktober war die Sonne ähnlich schön.

Machte mich auf den Weg Richtung Alzenau über den Prischof, kurz nach dem Ortsausgang hatte ich mein Etappenziel, den Hahnenkamm mit seinen Sendemasten im Visier. Auf der halben Strecke machte ich einen rechts Schwenk, durch den Wald Richtung Wasserlos. Kurz vor Kilometer 5 fängt die Strecke an zu Steigen bis zur Durchgangsstraße. Nun geht es knapp einen Kilometer bergab bis die Strecke wieder kurz vor den Ortsausgang ansteigt. Ich bin das Ganze gemütlich angegangen, hatte extra das Pulsband am Körper, um mich nicht meinem Gefühl ausliefern zu müssen.





Am Waldrand hat man einen wunderschönen Ausblick auf das Maintal. Nahm mir auch heute mal Zeit um Bilder zu machen, dies will ich ja schließlich auch bei unseren Supertrail so machen. Jetzt führt die Strecke wieder auf einer Länge von gut einen halben Kilometer ca. hundert Meter nach unten, bevor der Weg sich ständig und kontinuierlich bis zum Hahnenkamm sich hochschraubt.

Die Wege und Hänge waren noch mit Schnee bedeckt. In der Sonne schmolz dieser, auf der Schattenseite war es glatt. Der Puls ging nach oben, bin aber trotzdem gleichmäßig durchgelaufen ohne zu gehen. Auf dem letzten Kilometer hab ich dann noch einen Mountainbiker überholt, der hatte sich ganz schön gequält. Oben war noch eine wunderschöne Winterlandschaft. Bin gleich durchgelaufen, hoch auf den Ludwigsturm.



**Der Ludwigsturm**, das Wahrzeichen des Hahnenkamms.

Der Turm wurde vom Freigerichter Bund, der sich seit 1876 als einer der ältesten Wandervereine der Region um den Tourismus verdient macht, im Jahr 1880 unter der Schirmherrschaft des bayerischen Königs Ludwigs II. erbaut. Anlass war das im gleichen Jahr gefeierte 700. Jubiläum der Regentschaft der Wittelsbacher.

Schon 40 Jahre zuvor hatte sein Vorgänger Ludwig I. auf dem Hahnenkamm am 25. August seinen 54. Geburtstag gefeiert. Eigentümer der baulichen Anlage ist auch heute noch der Freigerichter Bund. 1883 wurde von diesem Verein auf dem Hahnenkamm eine erste Schutzhütte errichtet, an deren Stelle das heutige Ausflugslokal steht.

Schon 1935 war durch hochgekommenen Wald die Aussicht auf der Plattform (63 Stufen) zugewachsen; eine Erhöhung um weitere 22 Stufen wurde vorgenommen. 2004 wurde der baufällig gewordene Turm saniert. Die obere Plattform auf der Spitze des Hahnenkamms erlaubt bei gutem Wetter heute wieder einen weiten Rundblick.

War noch mal eine kleine Belastungsprobe im wahrsten Sinne des Wortes „obendrauf“. Starkes Erlebnis dann oben, war kurze Zeit alleine, bis sich zwei Pärchen die Treppe hochquälten, um die gute Aussicht zu genießen. Sagte der eine Mann dann in die Runde, da hinten ist Frankfurt und davor sieht man Biblis. Biblis? Am Main? Der hatte das EON Kraftwerk, im Volksmund Staudinger, in Großkrotzenburg doch tatsächlich mit dem Atomkraftwerk in Biblis verwechselt und das liegt auch nicht am Main sondern am Rhein.



Machte mich auf den Weg Richtung Kälberau, die Wege lagen zu dieser Tageszeit auf der Schattenseite und waren teilweise noch Stark vereist und glatt. Kam aber ohne zu fallen sicher runter in den Alzenauer Stadtteil. Weiter ging es dann auf dem Kahlradwanderweg, vorbei an der Burg mit dem Ziel Kahl. Gesamtstrecke 24 Kilometer und ca. 500 Höhenmeter.

Der Materialtest:

#### Trailschuh:

Der Gripp auf den glatten Untergrund war sehr gut, mit einem Straßenschuh hätte ich das nicht machen können. Auch die glatten Bergab-Passagen konnten sehr gut gemeistert werden. Was mir aber überhaupt nicht an den Schuhen gefällt, hab mir bei jedem bisherigen Lauf über 20 km, Blasen an beiden Zehen nach den großen. Hab hier schon verschieden Socken ausprobiert, es muss an den Schuhen liegen. Auf Deutsch, da muss ich nochmal eine Beschaffung tätigen und testen.

#### Rucksack:

In den dafür vorgesehen Taschen hatte ich jeweils eine 0,5 Liter Flasche mit Getränken gelagert. Das tragen war sehr angenehm, hat mich beim Laufen und in der Bewegung nicht eingeengt. Die Verteilung und Lagerung der Nahrung sowie des Fotos muss ich aber ändern. Für den Fotoapparat muss ich mir an der Vorderseite an den Trägern eine Tasche anbringen, um diesen immer griffbereit zu haben. Mit der Ernährung muss ich es ähnlich halten. Werde ich beim nächsten Mal ändern.

#### Bekleidung:

Hier steht noch nicht genau fest, was ich beim Supertrail tragen werde. Muss aber auf jeden Fall eine Beschaffung durchführen.

#### Physis:

Der Samstag steckt mir in den Knochen – der Oberkörper vom Holz – die Beine vom Laufen – aber es kommen auch nur die HARTEN durch.

Euer RoKu

