

21. April 2013

## Melibokus

### oder das dynamische Duo auf „Auf- und Abwegen“

Noch 60 Tage bis zur Zugspitze, die Trainings-Defizite habe ich in der letzten Woche beim Trail in Alzenau aufgezeigt bekommen. War auch diese Woche schon aktiv und arbeite an meinem Körper. Am Sonntag beschlossen Michael und ich, einen Ausflug an die Bergstraße und in den angrenzenden Odenwald zu machen, Höhenmeter schrumpfen!



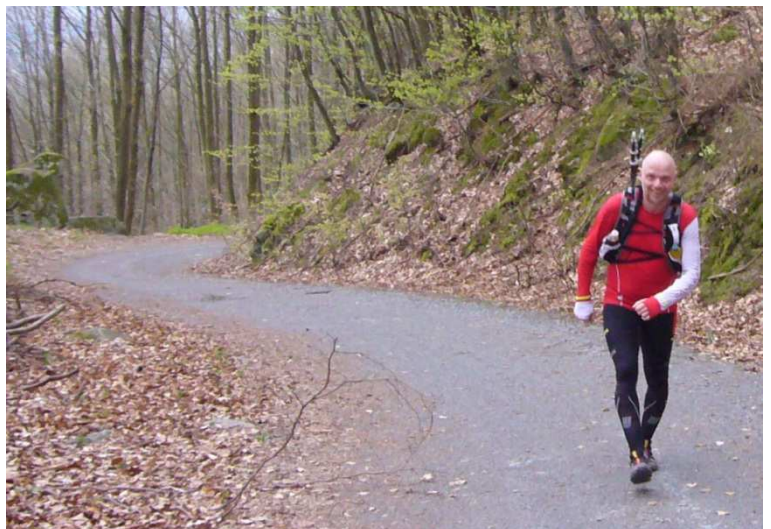
Treffpunkt war um 08:15 Uhr am Pendlerparkplatz Abfahrt Zwingenberg, A5. Michael stieg zu und es ging nach Bensheim, wo wir parkten. Wir machten uns dann auch direkt auf die Strecke und nach wenigen Metern ging es dann auch sehr schnell zur Sache. Bensheim liegt auf ca. 115m ü. NN. Der Kirchberg ist eine 220,6m hohe Erhebung an der Hessischen Bergstraße im Osten von Bensheim. Auf dem Gipfel des Kirchberges befindet sich das Kirchberghäuschen. Oben am Kirchberghäuschen beste Aussicht auf die Rheinebene und das Ried, denke bei

gutem Wetter noch besser als heute mit leichter Bewölkung. Von dort aus konnte man auch Biblis sehen. (Siehe hierzu: Hahnenkamm – Hausberg des Kahlgrunds).

Da wir ja nicht auf der Flucht waren, sondern einen gemeinsamen langen Lauf mit vielen Höhenmeter absolvieren wollten, nahmen wir uns heute die Zeit, auch die landschaftlichen Sehenswürdigkeiten mit einigen Ausblicken zu würdigen. Der Weg führte uns weiter zum Felsenmeer, das wir bei Kilometer 10 erreichten.



Dort angekommen auf ca. 350 Höhenmeter machten wir uns auf den Abstieg bis zum Informationszentrum, das auf etwa 220m ü. NN liegt. Unten angekommen beschlossen wir, dem Nibelungensteig zu folgen. Das bedeutet für uns, den ganzen Weg bis hoch zum Felsenberggipfel, der auf 514m ü. NN liegt.

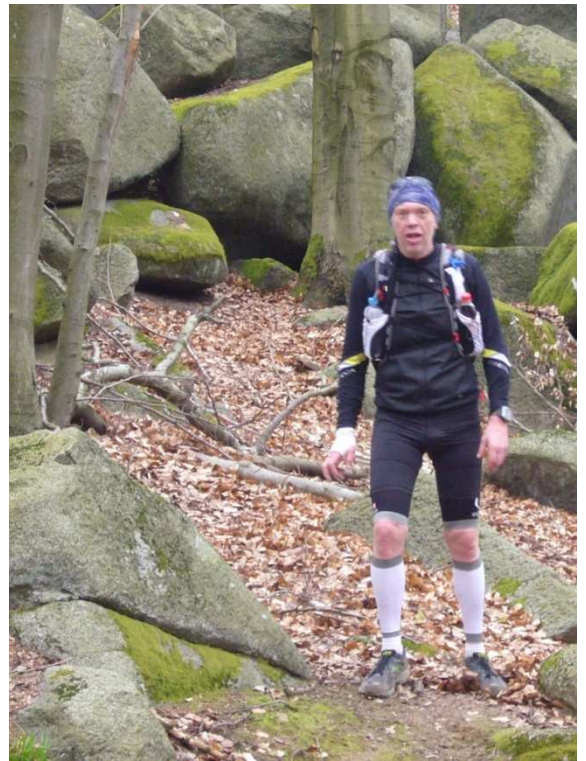




Die Stöcke hatte wir zu diesem Zeitpunkt schon ausgepackt und auch im Einsatz. Über gut einen Kilometer Länge machten wir einen Aufstieg von etwa 300 Metern. Landschaftlich ist das Felsenmeer absolut sehenswert. Wenn aber Hochsaison ist, treten sich die Ausflügler tot.

Das Felsenmeer oberhalb von Lautertal-Reichenbach im Odenwald ist eine Felsenlandschaft aus dunkelgrauem Quarzdiorit, die durch Wollsackverwitterung entstand. Das Felsenmeer wurde bereits von den Römern und später durch die örtlichen Steinmetze zur Steingewinnung genutzt. Die Steinmetze bezeichneten ihn als „Felsberg-Granit“, der heute nicht mehr abgebaut wird. Heute ist das Felsenmeer ein beliebtes Naherholungsgebiet für Familien.

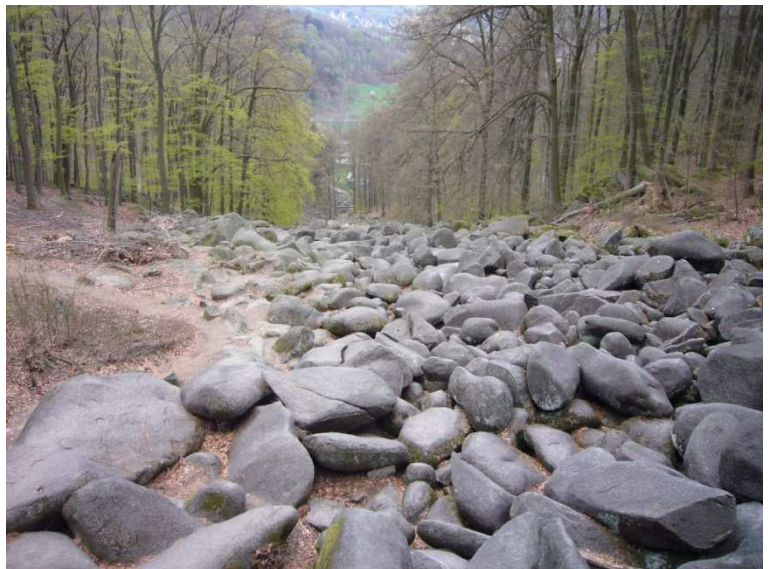
(Quelle: Wikipedia)



Auf dem Felsenberg angekommen, folgten wir der Markierung „N“ für Nibelungensteig. Traumhafte Bilderbuchpanoramen wechseln mit schattigen Waldpassagen und eindrucksvollen Waldbildern. Die faszinierenden Ausblicke von den Höhen der sonnenverwöhnten Bergstraße über die Rheinebene hinweg auf die Bergkette des Pfälzer Waldes.



Stille Momente werden abgelöst durch spannende und erlebnisreiche Wegabschnitte, vorbei an sagenumwobenen Felsformationen und durch kleine und große Felsenmeere.



Der Nibelungensteig ist ein Wanderweg im Odenwald. Der Weg führt über die Höhen und Täler des Odenwaldes von Zwingenberg an der Bergstraße bis nach Freudenberg am Main; er hat eine Länge von 124 Kilometern, wobei etwa 4.000 Höhenmeter zu überwinden sind. Zum größten Teil führt er über naturbelassene Pfade.

(Quelle: Wikipedia)



Die Beschilderung führte uns geradewegs auf dem Melibokus, von dem man nochmals eine traumhafte Aussicht auf die Rheinebene hatte.

Der Aufstieg vom Tal zum Gipfel hatte etwa 250 Meter. Kurze Rast mit Auffüllen der Energiespeicher, bevor wir uns auf den Abstieg machten.



Der Melibokus (bzw. Melibocus; auch Malschen oder Malchen und früher Spitzberg genannt) ist ein 517,4 m hoher Berg im Odenwald bei Zwingenberg in Hessen und damit der höchste Berg an der südhessischen Bergstraße. Malschen leitet sich von dem althochdeutschen Wort für „steil“ ab. Melibokus entspringt einer spekulativen Übersetzungsaktion nach der zeitweiligen Besetzung durch die Grafen von Burg Katzenelnbogen. Fälschlicherweise sah man die in den Schriften des Ptolemäus erwähnte Bezeichnung Μηλίβοκον (Mēlibokon) für den Harz als Namen des Berges im Odenwald an und ersetzte Malschen durch die latinisierte Form dieses Namens, Melibocus oder Melibokus. Als man den Irrtum bemerkte, hatte sich der neue Name bereits eingebürgert.

(Quelle: Wikipedia)

Michael meinte, wenn ich schon mal da bin, sollten wir auch einen Abstecher zum Schloss Auerbach machen. Gesagt, getan, kurze Schlossführung mit Fotoshooting. Das Schloss ist eine große Ruine, aber auch hier wieder eine schöne Aussicht.



Das Schloss Auerbach oder Auerbacher Schloss (früher auch Schloss Auerberg) an der Bergstraße ist eine Burgruine, die eine der imposantesten und mächtigsten Burgen im südlichen Hessen ist. Als Kulturdenkmal steht das Auerbacher Schloss unter Denkmalschutz.

(Quelle: Wikipedia)

Beim Bergablaufen hatte ich heute Probleme mit dem Fuß, bin mir nicht ganz sicher, ob es ein Fußproblem, die Unterschenkelmuskulatur oder gar der Schuh ist. Das wird ein Thema für die nächsten Wochen werden. Weiter ging es Richtung Fürstenlager, das wir in voller Länge durchquerten. Zum Ende durch den Park war nochmals ein knackiger Anstieg



Das Fürstenlager, auch Fürstenlager Auerbach genannt, wurde um 1790 durch die Landgrafen und Großherzöge von Hessen-Darmstadt in Auerbach, seit 1939 ein Stadtteil von Bensheim an der Bergstraße, als Sommerresidenz der Landgrafschaft errichtet. (Quelle: Wikipedia)

Nach dem wir das Fürstenlager durchquert hatten, führte uns unser Weg zurück über den Kirchberg nach Bensheim, zu unserem Startpunkt unserer heutigen Tour.

Die Laufstrecke am heutigen Tag war sehr abwechslungsreich, aber auch sehr anspruchsvoll. Achterbahn an der Bergstraße und Odenwald. Gesamtstrecke nach GPS 29 Kilometer und zwischen 1000 und 1500 Höhenmetern. Gerade an den langen Aufstiegen war am heutigen Tag wandern angesagt. Das war aber auch unser Ziel für die heutige Tour, bergauf gehen und wenn es flacher wird wieder anlaufen, dass muss auch trainiert und geübt werden. Erfahrung beim Lauf mit Stöcken sammeln.

Auch gemeinsam einen langen Lauf zu machen, ist sehr wichtig, wenn wir den Supertrail laufen, werden wir mindestens 12 Stunden gemeinsam laufen müssen. Hier haben wir heute bestimmt beide unsere Erfahrungen machen können, denke, für beide positiv. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und dadurch, dass wir zu zweit waren, sehr kurzweilig. Demnächst wollen wir mal eine Wanderung über mehrere Stunden machen, doch davon mehr an gleicher Stelle.

Euer Roku