

27. April 2013
Kahlgründig

Noch 54 Tage bis zum Zugspitz Supertrail, wie an den vergangenen Wochenenden steht auch heute wieder ein langer Lauf an.

Hatte mit Roman verabredet, an die Kahlquelle zu fahren und bis an die Mündung zurück zu laufen. Um 12:45 Uhr machten wir uns auf den Weg durch den Kahlgrund an die Bamberger Mühle, wo aus zwei Quellen die Kahl entspringt.



Bamberger Mühle, auch Kahlmühle genannt, ist ein Weiler zwischen Kleinkahl und Wiesen im oberen Kahlgrund im Landkreis Aschaffenburg in Unterfranken. Er liegt an der Staatsstraße 2305 direkt bei den Kahlquellen, dem Ursprung des Spessartflusses Kahl, auf der Gemarkung von Edelbach.

Die Kahlmühle stand um das Jahr 1850 nur wenige Schritte unterhalb der Quellen. Gemahlen wurde für die Bewohner von Wiesen. Der Name Bamberger Mühle leitet sich vermutlich vom fränkischen Grafengeschlecht der Babenberger ab, jedoch ist dies nicht sicher erwiesen. Später wurde die Mühle in ein modernes Gasthaus mit Pension umgebaut. Um das Jahr 1920 entstand dort die erste Forellenteichanlage an der Kahl. Das alte Wasserrad mit vier Meter Durchmesser stand jahrelang still. Im Jahre 1985 wurde es erneuert. Der gesamte Weiler dient heute der Erholung. Während er früher zu Wiesen (ehemals Landkreis Lohr) gehörte, ist er seit dem 1. Januar 1976 ein Teil der Gemeinde Kleinkahl.
(Quelle: Wikipedia)



Kurz vor 13:30 Uhr gingen wir dann auf den Kahlal-Radwanderweg Richtung Heimat. Das Wetter hätte schon ein wenig besser sein können. Außentemperatur 6 Grad und leichter Nieselregen begleitete uns auf der gesamten Strecke.

Das erste Etappenziel nach knapp 10 Kilometern war Schöllkrippen, „Hauptstadt“ des oberen Kahlgrundes, weiter ging es nach Blankenbach, Königshofen und Schimborn, nach Mömbris, der „Metropole“ im mittleren Kahlgrund. Vorbei an Niedersteinbach und Brücken, beschlossen wir nicht wie ursprünglich geplant an der Kahl zu laufen. An der Verbandskläranlage Zweckverband Abwasserbe-seitigung Kahlgrund, bei Kilometer 20 unserer heutigen Tour, bogen wir Richtung Hahnenkamm auf die ehemalige Zufahrt zum Steinbruch ab.

Der Weg, den früher die Lastkraftwagen als Zufahrt zum Steinbruch nutzten, führt hier steil nach oben. Wo früher der Steinbruch war, ist heute eine wunderbare renaturierte Landschaft mit See entstanden.



Die Entscheidung, dass das Gelände nicht mit Bauschutt verfüllt wird, war nach meiner Meinung absolut richtig. Der Weg schraubte sich nach oben Richtung, die Wegverhältnisse waren hier schon ganz schön schlecht.



Durch Erntemaschinen und das Regenwetter der letzten Tage aufgewühlte Waldwege führte die Strecke bis kurz vor den Gipfel. Auf der Zufahrtsstraße machten wir uns auf den Weg über das Hemsbacher Kreuz nach Wasserlos.

Kurz nach dem Ortsausgang trennten sich unsere Wege. Roman lief nach Dettingen und ich über die Hasenheide und den Prischof zurück nach Kahl. Bis auf das Wetter war es wieder ein kurzweiliger, langer Trainingslauf, hat wieder Spaß gemacht.

Die Kahl ist ein 32,4 km langer, rechter Nebenfluss des Mains in Bayern und Hessen, der von Ost nach West durch den nördlichen Spessart fließt und bei Kahl am Main in den Main mündet. Die Quelle liegt in der Nähe des Ortes Bamberger Mühle. Das Flüsschen gab dem Kahlgrund im Landkreis Aschaffenburg seinen Namen.

Der Name Kahl stammt vom althochdeutschen Wort "kaldaha" und dem mittelhochdeutschen "kalde", was kalt, kühl, klar bedeutet. Die Bedeutung des Grundwortes ging auch auf die Zuflüsse Kleine Kahl, Westernkahl, Sommerkahl und Feldkahl über. Die Kahl gab den Orten Kahl am Main, Groß- und Kleinkahl sowie Kaltenberg (von mhd. kalde) ihre Namen. (Quelle: Wikipedia)

Materialtest:

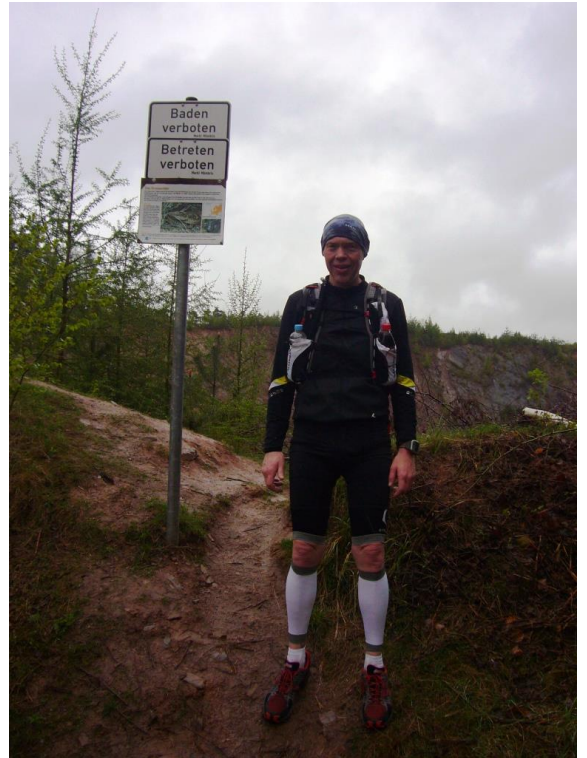
Hab heute mal wieder mein Glück mit einem Schuhwechsel versucht. War erst mal nicht so schlecht wie erwartet. Muss noch weiter testen, um eine finale Entscheidung für die Zugspitze treffen zu können. Mit dem Rucksack hatte ich auch, wie bei den vorangegangenen Läufen keine Probleme. Die Stöcke hatte ich heute nicht dabei, hatte ja auch nicht mit Höhenmetern geplant.

Physis:

An den Rückenbeschwerden habe ich die letzten zwei Wochen hart gearbeitet. Denke wenn ich hier dran bleibe wird mir der Rücken an der Zugspitze keine Probleme bereiten. Die Muskulatur machte sich nach den gut 33 Kilometern und ca. 400 Höhenmeter am heutigen Lauf schon ein wenig bemerkbar. Nach dem ich Zuhause war, hab ich aber wie immer fleißig gedehnt. Muss da halt immer in Bewegung bleiben.

Ernährung:

Die übliche Nahrung für Ausdauersportler, schmeckt zwar nicht wirklich gut – aber der Zweck heiligt die Mittel. Beim nächsten Mal, werde ich mir ein Päckchen Rosinen und gesalzene Erdnüsse mitnehmen. So nach km 25 bekomme ich immer das Verlangen nach etwas salzigen. Salzbrezeln sind nicht das Ideale, bekomme nach deren Genuss immer ein Kratzen im Hals, denke die Nüsse sind besser.



Euer Roku