



## 10. Mai 2013

# Acht Stunden bis zur Ewigkeit

Nur noch wenige Wochen bis zur Zugspitze! Heute war ein wirklicher Belastungstest geplant. Acht Stunden Laufen am Stück, ausloten wie Psyche und Physis mit der andauernden Belastung zurechtkommen. Schließlich sind wir unserem Sponsor, der teilweise die Kosten trägt, sowie unseren Familien, die uns unterstützen, verpflichtet, dass wir auch gesund und heil ankommen.

Nach dem heutigen Tag denke ich nach, nochmals nachzuverhandeln, denke bei Sieg sollte es eine satte Prämie geben. Wir haben aber auch angesagt, das Ganze als Team zu bestehen, umso mehr war der heutige Tag notwendig, um aus zwei verschiedenen Menschen eine Einheit zu Formen.

Vorab kann ich jetzt schon sagen, dass jeder von uns beiden aufgezeigt bekommen hat, was an der Zugspitze auf uns zukommt!

Gegen 06:00 Uhr machte ich mich auf den Weg, Treffpunkt Pendlerparkplatz an der A67, Ausfahrt Gernsheim. Kurz vor 07:00 Uhr war ich an unseren vereinbarten Treffpunkt und wenig später war auch schon Michael da. Wechselte in sein Fahrzeug

und weiter ging es nach Alsbach Hähnlein, wo Michael sein Auto parkte. Ganz ehrlich, nach äußerem Anschein, der hiesige soziale Brennpunkt.



Hab die ganze Zeit während des Laufes gehofft, dass, wenn wir zurückkommen, das Auto nicht auf Hohlblöcken steht oder gar ganz verschwunden ist.



Ging auch dann gleich los Richtung Alsbach und Aufstieg zum dortigen Schloss. Nicht nur Kilometer sollten heute geschruppt werden, sondern auch Höhenmeter. Den Streckenplan hatte Michael erstellt. Geplant war an einen bestimmten Punkt zu laufen und mit dem Zug zurück zum Ausgangspunkt. Solange wir uns nach dem Routenplan und der Karte richteten, hatten wir auch keinerlei Probleme.

**Das Alsbacher Schloss** bei Alsbach-Hähnlein an der Bergstraße, im Landkreis Darmstadt-Dieburg, ist eher eine Trutzburg und hieß früher Burg Bickenbach. Sie liegt südlich von Darmstadt bei Alsbach am Rand des Odenwaldes an der hessischen Bergstraße, nördlich von Bensheim. Die Burg wurde auf der in die Rheinebene schauenden westlichen Spitze eines etwa 260 Meter hohen, gegenüber der Bauépoque heute bewaldeten, Berggrates unterhalb des Melibokus erbaut. Damit steht sie etwa 150 Meter über der sich westlich von ihr von Nord nach Süd erstreckenden Tiefebene. Ihr nördlicher Nachbar ist die Burg Frankenstein bei Nieder-Beerbach und der südliche ist die Burgruine „Schloss Auerbach“ oberhalb von Auerbach (OT von Bensheim).

(Quelle: Wikipedia)

Am Schloss angekommen folgten wir dem Burgenweg Richtung Schloss Auerbach, das wir bei unserem letzten Lauf schon besucht hatten. Auf unserer ganzen Strecke begleitet uns eine wunderbare Landschaft des Odenwaldes und der Bergstraße. Mit dem Wetter hatten wir hingegen aller Voraussagen ein wahnsinniges Glück. Sonnenschein begleitet uns durch Wälder über Wiesen und Felder, den ganzen Tag.



**Der Burgenweg** ist ein vom Odenwaldklub e.V. gepflegter Fernwanderweg, der im westlichen Odenwald, entlang der Bergstraße von Darmstadt-Eberstadt bis nach Heidelberg verläuft. Mit einer Gesamtlänge von ca. 85 Kilometern und etwa 3.400 Höhenmetern führt er an vielen Burgen und Schlössern der Bergstraße vorbei. Während der Streckenverlauf im nördlicheren Teil überwiegend durch die waldreiche Gegend um die Burg Frankenstein und dem Melibokus herum verläuft, führt der südliche Teil dieses Wanderweges zu großen Teilen durch die Weinberge der Bergstraße. Besonders sehenswerte Ziele, zu denen der Burgenweg u. a. führt, sind die Burg Frankenstein, das Schloss Alsbach, die Stadt Weinheim und das Heidelberger Schloss.

(Quelle: Wikipedia)

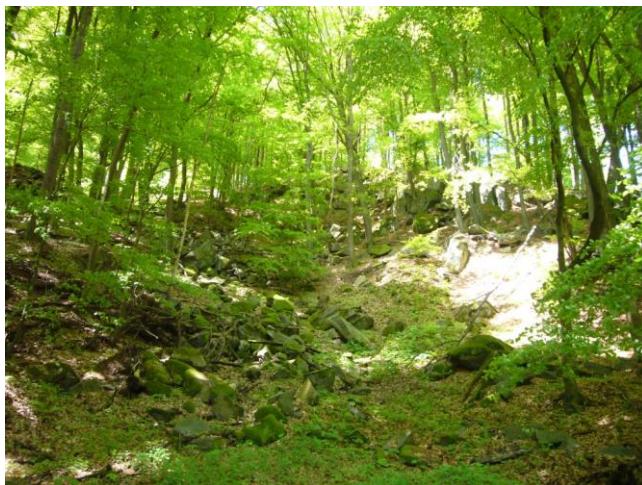
Nach ca. Kilometer 20 machten wir den größten Fehler auf der heutigen Tour, wir fragten nach dem Weg und wurden in die falsche Richtung geschickt, was wir aber erst nach gut 5 Kilometern feststellten.



Michael sagte schon vorab, dass man den Odenwälder Dialekt schlechte verstehen könnte, muss aber auch kein Eingeborener gewesen sein, der uns in die Wüste geschickt hat. Aber, wir wären ja nicht das dynamische Duo, wenn wir uns nicht der jeweiligen Situation anpassen könnten.



Immer wieder am heutigen Tag führte unser Weg den Alemannenweg entlang. Herrliche Single Trails mit steilen Auf- und Abstiegen. Vorbei am Felsenmeer ging es über den Alemannen- und Burgenweg Richtung Burg Frankenstein.



**Der Alemannenweg** ist ein Wanderweg im Vorderen Odenwald und an der Hessischen Bergstraße. Der Weg ist 132 Kilometer lang und führt über die Höhen und Täler der Mittelgebirgslandschaft im südhessischen Odenwald und entlang des Oberrheingrabens. Laubmischwald, Streuobstwiesen, Felder und Weinberge prägen die Landschaft. Der Alemannenweg führt als Rundweg von Michelstadt über Bensheim, die Burg Frankenstein und die Veste Otzberg wieder zurück zum Ausgangspunkt. Am Alemannenweg liegen viele kulturhistorische Sehenswürdigkeiten.

(Quelle: Wikipedia)

Nach dem wir Kilometer 30 am heutigen Tag bewältigt hatten, machte sich unsere Muskulatur bemerkbar. Bergauf, die Wadenmuskulatur, bergab die vorderen Oberschenkel. Gerade die letzten Kilometer, kurz vor Burg Frankenstein zurück nach Alsbach hatten es in sich. Immer den Großen „A“ und „B“ folgend ging es im wahrsten Sinn der Worte über Stock und Stein. Immer wenn wir glaubten, wir hätten den Abstieg bewältigt und müssten nicht mehr hoch, kam ein knackiger Anstieg mit 100 Höhenmetern. Die Gesamthöhenmeter findet Ihr abschließend zum Schluss. Gibt aber keine Gewähr, ist mit dem GPS gemessen. Achterbahn durch den Odenwald und an der Bergstraße. Die gewählte Streckenführung war einfach nur GEIL!



In Jugenheim verließen wir den Burgenweg, weiter ging es durch den Ort. Bei einem Bäcker machten wir halt, es gab für jeden ein Stück Prasselkuchen. Hat sich gelohnt, hab ich so nicht gekannt, echt lecker, beruhigte meinen Magen.

**Als Prasselkuchen** werden verschiedene Kuchen aus Blätterteig bezeichnet. Früher war er eine ostdeutsche Spezialität, die vor allem in Schlesien und in Sachsen verbreitet war, während er heute in vielen Regionen bekannt ist. Ein Grundrezept für Blechkuchen sieht Blätterteig vor, der auf einem Backblech gerollt, portioniert, mit Wasser, Eigelb oder Konfitüre benetzt wird, bevor eine dicke Schicht Streusel aufgetragen wird. Daneben gibt es verschiedene Varianten, z. B. mit Beeren, Aprikosen belegt, oder mit Zuckerguss bzw. Zimtzucker überzogen.

(Quelle: Wikipedia)

Nach 9 Stunden und 51,1 Kilometern erreichten wir unseren Ausgangspunkt in Alsbach. Die Reifen waren noch dran! Michael chauffierte mich zum Auto, half mir mich ins Auto zu setzen und schnallte mich an. Vielen Dank nochmals für die nette Geste. Es war heute ein wunderschöner, aufschlussreicher Tag. Michael und ich waren uns einig, dass wir das Ganze vor der Zugspitze wiederholen müssen. Nach einer knappen Stunde Fahrt war ich dann kurz nach 18:00 Uhr zurück in Kahl.



#### Material:

Mit den Schuhen bin ich mir sicher. Von der Ausrüstung hatte ich alles Notwendige dabei. Die Trinkblase war mit 1,5 Liter Wasser gefüllt. Die Schulterriemen hinterließen heute keine wundgescheuerten Knochen der Schlüsselbeine. Bekleidungstechnisch werde ich mir die letzten Inspirationen beim Trainingslager in zwei Wochen an der Zugspitze holen.

#### Ernährung:

Habe mir gut 1,75 Liter Wasser und einen halben Liter Cola reingezogen. Das Wasser aus der Trinkblase schmeckt zwar nicht wirklich gut, aber der Durst treibt es hinein und trinken ist das Wichtigste, um das Kraftwerk Mensch mit seinem Kreislauf im Gleichgewicht zu halten. Zum Essen hatte ich mir einen Müsliriegel, mehrere Energie „Gummis“ sowie ein Gel und 50 Gramm Erdnüsse reingezogen. Kurz nach dem ich das Gel und die Erdnüsse mir reingezogen hatte, kam der Aufstieg hoch zum Felsenberg oberhalb des Felsenmeeres. Ich flog dann förmlich hoch. Zum Schluss hin hatte ich keine Lust mehr auf ein Gel. Bei dem Gedanken daran, wurde mir schon schlecht. Hab dann noch ein Würstchen von Michael gegessen. Eine Beruhigung für den Magen folgte nach dem Verzehr des Prasselkuchens – echt lecker!

#### Physis:

Wenn ich jetzt sagen würde, mir tut nichts weh, würde ich lügen. Nachdem ich Zuhause war, hab ich erst mal 20 Minuten Gymnastik gemacht – werde morgen wissen, wie das aussieht. Wäre auch schlimm wenn man nach so einer Belastung keinen Muskelkater bekommen würde. Michael und ich werden uns vor der Zugspitze nochmals, wenn es sein muss mehrmals, ROCKY reinziehen – keine Schmerzen!

Eine völlig neue Erfahrung und das damit verbundene Empfinden der Beinmuskulatur, machten wir kurz nach Kilometer 50. Wir probierten, vom der Gehgeschwindigkeit in die Laufgeschwindigkeit überzugehen. Hat funktioniert, fühlte sich aber alles sehr fremd in der Beinmuskulatur an. Klingt zwar blöd, war aber so! - „Runners High.“ !??

**Runner's High**, im Deutschen auch Läuferhoch genannt, bezeichnet ein beim Langstreckenlauf sowie in Einzelfällen beim Radsport auftretendes Hochgefühl. Der Sportler erlebt idealerweise einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand, der ihn die körperliche Anstrengung vergessen lässt und ihm das Gefühl gibt, „ewig“ weiterlaufen zu können. Bei Langstreckenläufern ist dieser Zustand individuell verschieden und tritt, wenn überhaupt, erst ab einer Belastungsintensität von circa 80 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme und nach einer Belastungsdauer von etwa 60 Minuten auf. Die Euphorie wird auf die in intensiven Stresssituationen übliche Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn zurückgeführt.

(Quelle: Wikipedia)

## Psyche:

Immer, wenn es mir schlecht geht, denk ich an die Aussage eines guten alten Freundes, die er mir schon vor Jahrzehnten gemacht hat. Wo andere vor Schmerzen aufhören, fängst Du erst an! – DANKE.

## Strecke:

Distanz:	51,18 km
Zeit:	9:01:53
Ø Pace:	10:35 min/km
Positiver Höhenunterschied:	1.481 m
Kalorien:	2.967 cal

Das Diagramm des Höhenprofils zeigt die Streckenlänge in Meilen und die Höhenangaben in Feet. Ich weiß zwar nicht warum, bei allen anderen gespeicherten Strecken sind die Angaben in Kilometer und Höhenmetern angegeben, muss ich bei GARMIN mal nachfragen.



## Bart:

Ich habe jetzt schon verschiedene Varianten der Bartlänge ausprobiert, vom Drei- bis zum Sieben-Tage-Bart. Mein persönlicher Trail-Bart wird der Fünf-Tage-Bart sein. Was so ein Bart alles bewirken kann, zeigt sich am Beispiel von SAMSON (nicht der von der Sesamstraße, siehe Altes Testament)

Auf der Heimfahrt hab ich dran gedacht, das heute erlebte, als Drehbuch nach Hollywood zu verkaufen oder gar selbst mal wieder einen Film aufzulegen. Variante 1: das klassische Roadmovie, Abenteuer und Erlebnissen, Verwechslungen, gepaart mit Slapstick. Variante 2: Action Thriller, einer von uns wird bei dem Lauf von Terroristen gekidnappt, der andere befreit ihn in einem klassischen Blutgemetzel. Bruce Willis bekommt die Hauptrolle. Variante 3: Liebesfilm, auf dem langen gemeinsamen Weg verlieben wir uns ineinander, bekommen viele Kinder und Leben gemeinsam bis an unser Lebensende.☺

Bis bald – Euer Roku