

1. Juni 2013

## Dauerregen

Noch 19 Tage bis zum Start des Supertrail in Leutasch Weidach. In drei Wochen werden alle schlauer sein, ob das Training zum Erfolg führt. Man darf aber auf keinen Fall sein Schicksal in die Hand des Zufalls geben, denn nur mit Ausdauer und dem Willen, sein Ziel zu erreichen, kommt man auch an.



Heute stand der vorletzte lange Lauf im Vorbereitungsprogramm an, wie immer Höhenmeter und Kilometer. Kurz vor 06:00 Uhr machte ich mich auf den Weg nach Dettingen, um Roman abzuholen. Roman hat sich nach reiflicher Überlegung entschlossen, auch beim Supertrail zu starten. Kurz vor 07:00 Uhr waren wir am Pendlerparkplatz an der A67, Ausfahrt Gernsheim. Michael war kurze Zeit später auch schon da. Es ging nach Alsbach zur S-Bahnstation, wo wir parkten.

Das Wetter war heute auf keinen Fall berauschend, Regen, wie schon die letzten Tage. Machten uns nach dem Anlegen der Kleidung sofort auf den Weg durch Alsbach, hinauf zum Schloss. Kurz nach dem Ortsausgang sah man auch die Folgen des langen Regens, einige Bäume am Hang waren auf die Straße gestürzt, kleine Schlammlawinen lagen auf der Fahrbahn. Nicht ganz ungefährlich bei den Wetterverhältnissen im Wald. Vom Schloss aus ging es hoch auf den Melibokus, der in dichten Nebel verhüllt war.



Für das heutige Training hatten wir uns vorgenommen, an Steigungen hoch zu gehen und bergab zu laufen. Die Waldwege waren von dem tagelangen Regen völlig durchweicht und rutschig. Zahlreiche Rinnsale querten die Wege. Beim Abwärtslaufen musste man sich konzentrieren, um nicht auf die Nase zu fallen. Die Koordination wird hierbei geschult. Vorbei am Schloss Auerbach und durch das Fürstenlager hindurch ging es weiter zum Felsenmeer. Immer wieder gesperrte Wege und Straßen mit umgestürzten Bäumen und abgerutschten Hängen.





Am Felsenmeer angekommen machten wir uns direkt auf den Weg nach unten. Auch hier sah und spürte man den langen Regen auf dem Weg nach unten. Das Felsenmeer war heute mystisch in Nebel gehüllt, viel Spielraum für Phantasie. Nach kurzer Pause am Fuße der Felsen, ging es auf direktem Weg, den Nibelungensteig folgend, nach oben bis zum Felsenturm.

Die Sage vom Felsenmeer in Lautertal handelt von zwei Riesen, die in der Gegend von Reichenbach wohnten, der eine auf dem Felsberg, der andere auf dem Hohenstein. Als sie Streit bekamen, bewarfen sie sich mit Felsbrocken. Der Hohensteiner war im Vorteil, er hatte mehr Wurfmaterial.



So kam es, dass der Felsberger Riese bald unter den Blöcken begraben wurde, angeblich hört man ihn noch gelegentlich darunter brüllen. Und die Felswand des Hohenstein soll die letzte Hausmauer des anderen Riesen sein. So wurde im Volksmund die Entstehung des Felsenmeeres erklärt.

Die Riesensäule ist 9,3 m lang und ca. 27,5 t schwer. Sie ist fertig bearbeitet. Kaum ein Werkstück des Felsberges wurde eingehender beschrieben und detaillierter untersucht. Drei begonnene Sägeschnitte deuten darauf hin, dass versucht wurde die Säule zu zerteilen und wegzuschaffen. Der Domstein am Trierer Dom ist ein Rest der Riesensäule am Felsenmeer. (Quelle: Wikipedia)



Dem Alemannenweg folgend ging es jetzt wieder im Laufschritt Richtung Melibokus und wieder hinauf zum Gipfel. Die Aussicht war jetzt ein wenig besser, aber kalter Wind fegte über das Bergplateau. Den Berg hinunter und eine Ehrenrunde um Schloss Alsbach, zurück zum Ausgangspunkt unserer heutigen Tour.

## Materialtest:

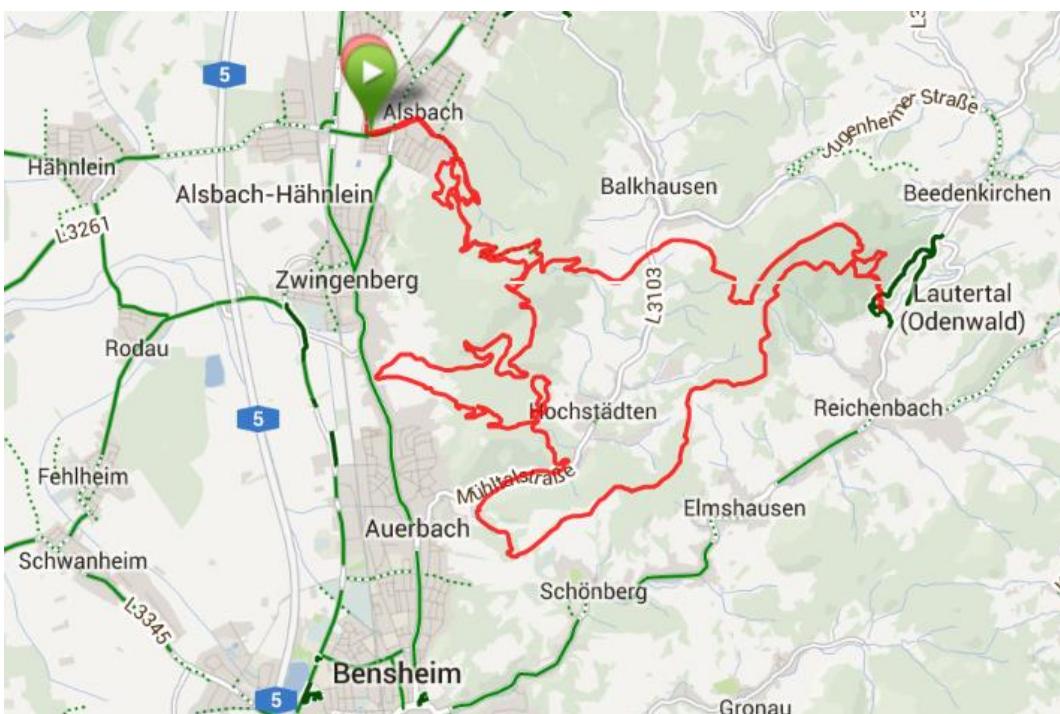
Bedingt durch das Wetter hatte ich heute die ganze Zeit die Funktionsjacke an.

Super Ventilation nicht geschwitzt und bei dem Wind nicht gefroren.

## Strecke:

Distanz:	39,41 km
Zeit:	6:33:23
Ø Pace:	9:59 min/km
Positiver Höhenunterschied:	1.669 m
Kalorien:	2.753 cal

Positiver Höhenunterschied:	1.669 m
Negativer Höhenunterschied:	1.672 m
Min. Höhe:	100 m
Max. Höhe:	522 m



## Physis:

Das monatelange Training hat sich bezahlt gemacht, das vorherige Wochenende in den Bergen hat mein Körper sehr gut verarbeitet. Nächste Woche steht der letzte lange Lauf an: Nacktmarathon in Mannheim. Sorry, Nachtmarathon in Mannheim. Hätte ich mir auch niemals erträumt, in der Vorbereitung einen Marathon zu laufen. Wir werden das ganz gemächlich angehen. Zielzeit so um die fünf Stunden, soll ja auch nur Training sein.

Bis bald - Euer Roku