

5. Oktober 2013

## Pfalztrail – 32,4 Kilometer

Einen Vorteil hat meine Sportart schon! Ich komme in Orte von Deutschland oder gar in der Welt, in welche ich normalerweise nicht reisen würde.

Von Glücksburg an der Flensburger Förde im äußersten Norden bis nach Grainau im Süden, von Weeze im Westen an der holländischen Grenze bis Gräfenhainichen im Osten der Republik oder Marathon in Vancouver sowie Tough Guy in Wolverhampton.



Alles Orte, an die ich normal keinen Anlass hätte, dort hin zu reisen. Mit den Reisen verbinden mich Abenteuer, wunderschöne Landschaften und Momente, Bilder und Glücksgefühle. Die Entscheidung für so eine Reise fällt aber auf keinen Fall so einfach, wie es immer erscheint. Angefangen von der meist langen Reisezeit, zu der Dauer der Veranstaltung oder auch die damit verbunden Kosten für Reise und Hotel, ist es meist nicht vernünftig oder gar im Ansatz wirtschaftlich. Vor einem Jahr hatte ich mich ja doch nach langem Ringen entschieden, nach Österreich zur Wildsau zu reisen. Freitag hin, Samstag laufen und Sonntag heim. 1300 km hin und zurück, über die Autobahnen in Deutschland und Österreich, Hotel und Verpflegung, da ist man schnell mal einige hundert Euro los. Hobbys kosten Geld und wer möchte schon Zuhause sterben (Ich habe gehört, dass es Menschen geben soll, die bis nach Aserbaidshan zum Anschauen eines einzigen Fußballspieles reisen☺).

Die Zugspitze ist jetzt schon einige Zeit her, in drei Wochen steht der Frankfurt-Marathon an und damit noch lange Laufeinheiten. So fiel die Entscheidung relativ einfach, nach Carlsberg im Leiningerland, in die Pfalz zum „Saxoprint Pfalztrail“ (Wer lässt sich nur solche Namen einfallen?) zu reisen. Zwar wieder so ein Ritt, der sich jeglicher Vernunft entzieht. Hab da immer ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Rest der Familie, dass ich da so egoistisch bin. Susanne sagt immer, ich wäre der Weltmeister des schlechten Gewissens. Muss dann aber auch als Entschädigung bei den Kindern, einen Besuch bei einem Schnellrestaurant mit einplanen, sowie für mindestens vier Wochen alle Hausarbeiten übernehmen. Ich denke aber auch, dass alle froh sind, dass ich nicht, wie im der letzten Ausgabe vom Running Magazin ein Bericht beschrieb, nach Nordkorea zum Marathon reise (Interesse wäre aber von meiner Seite durchaus vorhanden).

Verbessere deine Bestzeiten bei den Straßenläufen oder gehe komplett neue Pfade – Trailrunning abseits asphaltierter Straßen ist der neue Lauftrend! Immer mehr einsame Läufer auf schmalen Naturpfaden vor atemberaubenden Kulissen zieren die Laufgazetten – länger und höher in extremen Landschaften ist jetzt in der Laufszene angesagt.

Die Ultrastrecke ist mit 85,9 km und 2.230 Höhenmetern ein sportlich anspruchsvoller und landschaftlich begeisternder Trail – ideal für Ultraeinsteiger und zur Vorbereitung auf die großen Läufe dieser Welt! Der Reiz von Ultraläufen in den Mittelgebirgen liegt in der ständig wechselnden Topographie. Mit der moderaten Höhenlage beim SAXOPRINT PfalzTrail haben wir einen perfekten Aufbauauf für alle Leistungsklassen entwickelt.

Eine 17,1 und 32,4 km Trailstrecke mit vergleichsweise moderaten 310 bzw. 630 Höhenmetern bieten einen idealen Einstieg ins Trailrunning und werden auch für (Nordic) Walker angeboten. Ein 8,1 km Parcours für Traileinsteiger ist auch ideal für (Nordic) Walker, die auf diesem Kurs auch das Sportabzeichen erhalten können.

Entdecke und erlebe mit uns den Pfälzerwald von der sportlichen Seite: höre deinen Atemrhythmus bei langgezogenen Anstiegen, spüre deinen Willen und deine Kraft – werde eins mit der Natur und genieße sie!

Quelle: Veranstalter)

Die Sprache in der Pfalz (Dialekt) mag sich ja für einen Außenstehenden wie mich ähnlich fremd anhören, aber für diesen Fall war ja Michael als „Translator“ dabei. Als Anwohner im Grenzgebiet mit Pfälzer Wurzeln, die ideale Besetzung für diese Aufgabe (schlimmer wie beim TG in Wolverhampton mit dem Englisch kann es ja auch nicht werden).

Wenn mich jemand fragen würde, was ich mit der Pfalz verbinde, fällt mir als erster der „Saumagen“, gleich gefolgt vom Wein ein. Dabei ist der Pfälzer Wald das größte zusammenhängende Waldgebiet in Deutschland, eine Tatsache die meinen Beschluss hier zu starten, auch positiv beeinflusste.

Die Mittelgebirgslandschaft Pfälzerwald (so die amtliche Schreibweise, häufig auch Pfälzer Wald, in naturräumlichen Gliederungen auch Haardtgebirge) im Bundesland Rheinland-Pfalz ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands und eine der größten zusammenhängenden europäischen Waldflächen. Seine Ausdehnung beträgt, je nach naturräumlicher Abgrenzung, 1589,4 km<sup>2</sup> entsprechend 158.940 Hektar oder 1771 km<sup>2</sup> entsprechend 177.100 Hektar, wobei 82 bis 90 Prozent der Fläche von Wald bedeckt sind. Damit nimmt er ein gutes Drittel der gesamten Pfalz ein, deren zentrale Landschaft er darstellt und von der er seinen Namen hat. Nur 30 Prozent kleiner ist die südliche Fortsetzung des Naturraums auf französischem Boden, die hier Nordvogesen genannt wird. Sie zieht sich bis zur Zaberner Steige und wird dort durch die Vogesen im engeren Sinne abgelöst.

Der mit 179.800 Hektar etwas größere Naturpark Pfälzerwald umfasst zusätzlich den Landstrich zwischen Haardttrand und Deutscher Weinstraße im Osten sowie die Täler von Eckbach und Eisbach im Nordosten. Das Biosphärenreservat Pfälzerwald-Vosges du Nord, das auch die französische Fortsetzung umfasst, hat eine Fläche von 310.500 Hektar. Quelle Wikipedia

Am Samstag ging es dann kurz vor 06:00 Uhr los. Das Navi sagte 148 km mit einer Reisezeit von 1,5 Stunden nach Carlsberg (Hat nichts mit der Brauerei zu tun, die ist in Copenhagen). Da aber am Frankfurter Kreuz und auf der A5 teilweise die Fahrbahn erneuert wird, sowie am Darmstädter Kreuz zwei Brücken abgerissen werden, was eine Sperrung der Autobahn von vier Tagen zufolge hatte, musste ich den zeitaufwändigeren Weg über die Landstraße und durch Darmstadt hindurch wählen. Normal benötige ich über die A3 und A67 bis nach Gernsheim so um die 50 Minuten. Heute benötige ich aber fast 1 Stunde und 20 Minuten. Das regnerische Wetter machte das Fahren in der Dunkelheit auch nicht einfacher. So kurz nach 07:00 Uhr waren wir dann in Gernsheim, um Alex und Michael abzuholen.



Anfang der Woche hatten wir noch geplant die Kinder mitzunehmen. Aus terminlichen Gründen fiel aber die Entscheidung, beide zuhause in Kahl zu lassen. Bei den heutigen Wetterverhältnissen eine wirklich Weise Entscheidung. Die hätten heute keinen Spaß gehabt!

Vielen Dank an dieser Stelle an Christine, die sich um die Kinder kümmerte, und es damit auch Susanne ermöglichte, beim Quarter-Walking-Trail mit Alexandra zusammen an den Start zu gehen. Doch dazu später mehr.



So gegen 08:00 Uhr waren wir dann in Carlsberg-Hertlingshausen. Von Parkplatz kurzer Fußweg zum Meldebüro in der Veranstaltungshalle. Michael und ich holten unsere Startunterlagen, wir waren vorangemeldet. Alex und Susanne meldeten nach. Das Wetter war auch hier nicht besser, mal mehr und weniger Regen. Die Ultratrailer waren zu diesem Zeitpunkt 1,5 Stunden unterwegs, bei diesem Wetter kein Vergnügen. Wenn die Sonne scheint, auch wenn es kalt ist, ist es einfach schöner. Die Wolken hängen tief im Leiningerland, kein Tag um die Landschaft auch nur im Ansatz in ihrer gesamten Schönheit zu genießen. Natürlich machte der Regen für mich als Läufer der Schlamm- und Matschfraktion besonders reizvoll. Michael und ich freuten uns heute umso mehr, dass uns die Frauen heute nicht nur begleiteten, sondern auch auf der kürzeren Streckenvariante starteten.



Trafen dann unsere Vorbereitungen für den Lauf, Ausrüstung und Bekleidung fertigmachen. Gegen 10:00 Uhr folgte dann das Streckenbriefing für die einzelnen Läufe. Gegen 10:30 Uhr gingen dann Alex und Susanne an den Start. (Ich bin ja so stolz) Es regnete immer noch ganz leicht.



Um 10:45 Uhr war es dann für Michael und mich soweit, der Startschuss fiel und es ging los. Schon nach kurzer Zeit waren wir auf unbefestigten, rutschigen und matschigen Singletrails. Es ging, trotz der Wegbedingungen, relativ gut voran.

Bei Kilometer 3 folgte der erste Anstieg von ca. 80 Höhenmetern. An Scheitelpunkt des Anstieges zogen wir uns unsere Regenjacken aus, war ganz schön warm. Die nächsten Kilometer ging es Bergab. Bei Km 6,4 die erste Versorgungsstelle am heutigen Tag, es gab Wasser oder Wasser oder Wasser.

Bei ca. km 7,5 der nächste Anstieg von ca. 130 Höhenmetern auf gut einen Kilometer. Ein auf und ab begleitet uns auf unserer heutigen Tour, der Boden war meist im wahrsten Sinn des Wortes schwer. An den Abstiegen musste man immer extrem auf der Hut sein, dass man nicht ausrutschte.







Bei Km 14,6 der nächste Versorgungspunkt, direkt in der Burg Battenberg. Die Burg Battenberg ist eine Burgruine im rheinland-pfälzischen Landkreis Bad Dürkheim, und gehört mit dem gleichnamigen Ort Battenberg. Vollverpflegung, deshalb laufe ich so gerne bei Trailveranstaltungen mit, da gibt es immer was „Gescheites“ zu Essen. Rosinen, Schokolade, Obst, Brezen, Müsliriegel, Kuchen, alk.-freies Weizen. Zusätzlich gab es Livemusik, eines der Highlights auf der Strecke.

Das Leiningerland ist eine historische Landschaft in der Pfalz (Bundesland Rheinland-Pfalz). Es ist nach dem früher bedeutendsten Adelsgeschlecht der Gegend, den Leiningern, benannt. Das Leiningerland liegt im Nordosten der Pfalz überwiegend im Landkreis Bad Dürkheim. Es umfasst große Teile der Verbandsgemeinden Hettenleidelheim und Grünstadt-Land sowie die Stadt Grünstadt. Zum historischen Leiningerland zu zählen ist auch die Gegend um die Stadt Eisenberg, die heute dem Donnersbergkreis angehört. Die Gesamtfläche beträgt knapp 200 km². (Quelle: Wikipedia)

Der restliche Teil der Strecke war eine Berg- und Talfahrt durch die Pfalz. Von der Landschaft wurde alles geboten, Wohngebiete und Ortschaften, Wald und Wiesen und natürlich dürfen Weinberge hier nicht fehlen. Ein ständiges Auf und Ab. Am Ziel wurden wir von Alex und Susanne bereits empfangen.



Wir hielten uns nicht lange auf, bevor wir uns auf den Weg nach Hause machten. Saubere Bekleidung drüber und los.





Trotz des am heutigen Tag schlechten Wetters, war die Veranstaltung sehr schön. Ob ich allerdings für den Half Trail nochmals in die Pfalz fahren muss, lasse ich mal offen. Am heutigen Tag hätte ich so der so noch einen langen Lauf für Frankfurt machen müssen, von daher ging das Ganze in Ordnung und für das Wetter kann der Veranstalter nichts. Das Preis – Leistungsverhältnis, war nur teilweise in Ordnung. Alex und Susanne mussten für ihre Nachmeldung beim Quarter Trail 30,- € zahlen und bekamen nicht mal eine Medaille im Ziel.

Denke, alle hatten ihren Spaß, Michael und ich konnten Erkenntnisse und Trainingskilometer für Frankfurt sammeln und Alex und Susanne konnten in die Welt der Trailrunner schnuppern. Susanne mag es zwar nicht, wenn ich in meinen Geschichten Lobesgedudel schreibe, bin aber wirklich stolz, dass sie das durchgezogen hatte. Vielleicht geht ja das nächste Mal mehr und Michael und ich gehen mit je einem Mix-Team auf die Transalpin.

Abschließen möchte ich den heutigen Tag mit dem Pfälzer Liedgut:

Wir sind die Tramps, Tramps, Tramps von der Pfalz,  
 Uns steht das Wasser, immer bis zum Hals.  
 Wir schaffen nix, nix, nix wird gedon,  
 Krieg'n wir aach nix abgezog'n.

Bis spätestens in drei Wochen in Frankfurt. Immer schön in Bewegung bleiben, auch wenn es nicht immer so einfach ist.

Euer Roku

