

2. Mai 2014

Belastungstest

Noch 48 Tage bis zur Zugspitze. Der März und April sind von der Vorbereitung auf die Zugspitze sehr gut verlaufen. 463 Trainings Kilometer in zwei Monaten, im Vergleich zum Vorjahr, damals waren es nur 420 Kilometer. Die Stützmuskelatur ist auch auf dem Weg zur Hochform. Die nächsten Wochen sind schon für Trainingsveranstaltungen verplant. Nächste Woche geht

es Freitag und Samstag mit Michael auf den Nibelungensteig. Eine Woche später in großer Gruppe um und über den Hahnenkamm, am 31. Mai ist dann schon Mannheim an der Reihe. Hoffe, dass der Mai vom Wetter genau so gut wird, wie der April.



Damit das Training nicht langweilig wird, versuche ich immer, interessante Strecken oder Ziele zu suchen. Heute machte ich mit dem Regional Express 4613 um 12:04 Uhr vom Kahler Hauptbahnhof auf den Weg nach Heigenbrücken.



Suchte den Hauch des Abenteuers, auf unbekannten Gebieten und Strecken zu laufen, macht das Training interessanter. Habe diese Woche per Zufall ein passendes Zitat gehört – **„Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht!“** Das hat dann auch etwas von Pilgern, aktive Meditation, alleine mit sich und der Natur, das Wetter ist da völlig egal.

Nach dem ich, mit etwas Verspätung in Heigenbrücken ankam, machte ich mich direkt auf den Weg. Erstes Etappenziel, Jakobstal. Folgte erst der Staatsstraße 2317, etwa 300 Meter nach dem Ortsausgang bog ich in den Wald ein. Der Weg führt mehr oder weniger parallel zur AB 23 nach Jakobstal. Nach einigen Metern, hatte ich keine Nebengeräusche von Autos, Flugzeugen oder der Bahn, nur das Gezwitscher der Vögel und das Rauschen des Windes, so stell ich mir Trail vor.

Kurz vor Jakobstal kam ich wieder aus dem Wald und durchquerte die Ortschaft. Am Ortsausgang lief ich über die Wiesen, die im Winter als Pisten dienen, zum Engländer Haus. Nach rechts in den Wald auf der Spur der großen „E“, dem Eselsweg. Folgte jetzt einige Kilometer dem Eselsweg, bevor ich die Richtung zur Kahl einschlug.

Folgte dem Radweg R7 des Landkreises, der startet zwischen Kleinkahl und der Bamberger Mühle, kreuzt irgendwann mal den Eselsweg und endet in Waldaschaff.



Der Eselsweg ist ein Fernwanderweg durch den Spessart in Hessen und Bayern. Er ist 111 km lang und führt von Schlüchtern nach Großheubach in der Nähe von Miltenberg.

Der Weg ist eine der sogenannten Altstraßen und wahrscheinlich schon seit 2.000 Jahren in Benutzung. Seinen Namen hat er von den Eselskarawanen im Mittelalter, die Salz von Bad Orb nach Miltenberg zur Einschiffung gebracht haben. Heute ist der Eselsweg ein beliebter Wanderweg, der fast ohne Ortsberührung als Höhenweg durch die Spessartwälder führt. Der Spessartbund hat den Weg mit einem schwarzen "E" auf weißem Grund gekennzeichnet und hält ihn instand. Oberhalb von Wiesen kreuzt er eine zweite historische Handelsstraße des Spessarts, die Birkenhainer Straße (Dr.-Karl Kihn-Platz).

(Quelle: Wikipedia)

Kam oberhalb von Edelbach aus dem Wald, orientierte mich da auf Sicht, ging noch nicht an die Kahl, wählte einen Weg durch die Wiesen. In Kleinkahl wechselte ich dann auf den Kahltalradwanderweg bis Niedersteinbach. Das Wetter hatte sich ab Kleinkahl auch verschlechtert. Hinter den Bergen in Heigenbrücken und Jakobstal scheinte noch die Sonne, jetzt regnete es. An der Kläranlage in Niedersteinbach, hatte bereits zu diesem Zeitpunkt 37 km in den Beinen, machte ich mich auf den Weg zum Hahnenkamm.



Es regnete immer noch. Kurzer Stopp um ein Foto von einem Feuersalamander zu machen, der mitten auf den Weg saß und den Regen in vollen Güssen genoss. Nach dem Aufstieg machte ich mich nach kurzer Pause auf den direkten Weg nach Wasserlos. Vorher machte ich noch die Colaflasche auf. Gott, vielen Dank an die Person, die dieses göttliche Getränk erfunden hat, zischte gerade zu im Rachen.

Über Wasserlos dann direkt Richtung Kahl. Im Wald zog ich mir dann die Jacke an, war schon ein wenig frisch. Nach knapp 8 Stunden war ich am Ausgangsort meiner Reise wieder angekommen. War mit mir zufrieden, 51 Kilometer in den Beinen spürt man zwar schon ein bisschen, aber Schmerz vergeht. Freue mich schon auf die nächste Woche, das wird nochmal ein Stückchen härter.

Nachtrag, einen Tag später:

Es war GEIL! ☺

Ausrüstung:

Heute volle Ausstattung wie an der Zugspitze, vielleicht sogar ein paar Gramm mehr. Die Klemmung der Stöcke hatte ich im Vorfeld nachgezogen. Bekleidung ganz auf die Zugspitze ausgerichtet.

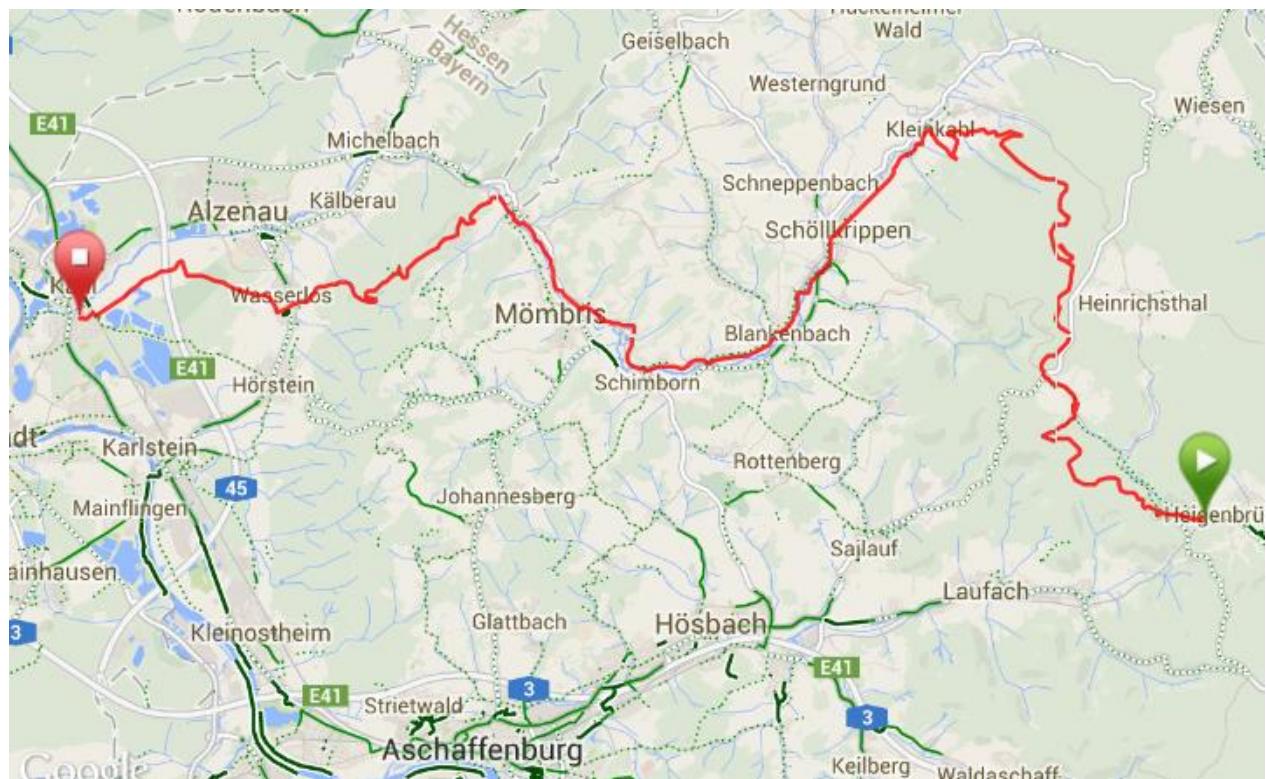
Hatte zusätzlich auch mein GPS Handgerät dabei, Standard ist eh die Laufuhr. Mittlerweile hat ein Freizeitsportler mehr elektronische Unterstützung zur Verfügung, als Apollo 13 bei dem Versuch auf dem Mond zu landen.



Gibt mir aber auch die Sicherheit, die man alleine, abseits der menschlichen Zivilisation, benötigt. Alleine auf der Strecke zu sein, bedeutet, dass die kleinste Verletzung ein Problem werden kann. Ich bin da auf keinen Fall naiv und möchte da nichts dem Zufall überlassen. Die nötigen Koordinaten in einer Notsituation können mein Leben retten. Mit der Lagerung von Foto sowie dem Handy war ich heute nicht zufrieden.

Die Oberschenkel Kompressionen haben gerieben, kann sein, dass dies durch die Feuchtigkeit verursacht wurde oder auch, dass sie einfach nur ausgeleiert sind. Bei dem Regenwetter hätten mir Schuhe mit einer GoreTex Membrane weitergeholfen – da werde ich auch nochmals investieren, zumal es meine aktuellen Schuhe von der Kilometerleistung nicht mehr lange machen werden.





Ernährung:

Wurst, Brot, Rosinen, GEL und Nüsschen. Die Blase im Rucksack hatte ich mit 1,5 Liter Wasser gefüllt und zusätzlich einen halben Liter Cola im vorderen Flaschenhalter verstaut. Nachteil von der Blase ist, dass diese zwischen der Rückseite des Rucksackes und meinen Rücken liegt und somit durch die Körpertemperatur immer aufgeheizt wird. Hatte Zuhause noch einen Schuss Wasser in der Blase, beim Ausleeren merkte ich, wie warm das Wasser nach 8 Stunden am Rücken war.

Psyche und Physis

Die Belastung werde ich noch am nächsten Tag bemerken, aber was soll es. Hab gleich am Abend noch die Muskulatur gedehnt.

Bis bald - Euer Roku