



9. Mai 2014

Auf den Spuren der Nibelungen

Nach den verschiedensten Überlegungen, wie unser geplantes gemeinsames „Trainingswochenende“ gestaltet werden sollte, entschieden wir uns dann doch letztendlich für die „Operation Nibelungensteig“.

Hier gab es aber vorher auch verschiedene Ansätze für die Planung der Distanzen. Am Anfang unserer Planungen waren wir ja noch so euphorisch, dass wir die 124 Km an einem Stück durchlaufen wollten. Eine andere Variante war eine große Etappe von 75 km an ersten, und

den Rest am zweiten Tag. Aus der Überlegung heraus, dass es ja nur eine Trainingsveranstaltung für das Jahres-Highlight „Zugspitze“ werden sollte, entschieden wir uns, den ersten Tag mit einer Etappe von max. 60 Kilometer und am zweiten Tag, zum Auslaufen 40 Kilometer. Sind ja in der Summe schließlich auch 100 km und wir wollten auf keinen Fall unser Pulver vor der finalen „Schlacht“ im Werdenfelserland verschießen.

Im Vorfeld wollte ich mich noch mit den Themen Nibelungen auseinandersetzen. Das Einzige was ich darüber genau wusste war, das Siegfried einen Drachen getötet und im Blut gebadet hatte, von Brunhilde, Kriemhild und Hagen hatte ich auch mal etwas gehört – das war es dann aber auch schon. Ich bin ja normal nicht so der Bücherwurm, aber das, was ich gelesen habe, war nicht das, was ich mit den Nibelungen verbunden habe.

Die Nibelungensage ist eine im deutschen und skandinavischen weitverbreitete, von den Germanen stammende Heldensage, die über Jahrhunderte in zahlreichen voneinander abweichenden Fassungen überliefert ist. Ihre bekannteste schriftliche Fixierung ist das mittelhochdeutsche Nibelungenlied (um 1200, wahrscheinlich aus dem Raum Passau).

Die Sage schlägt sich in mittelalterlichen Quellen außer im Nibelungenlied in der Saga von Dietrich von Bern (Thidrekssaga, altnordisch mit niederdeutschen Quellen, ca. 1250) und zahlreichen Liedern der Liederedda nieder. Unter diesen sind mehrere Sigurdlieder und das Ältere Atlilied (altnordisch, aufgezeichnet im 13. Jahrhundert nach teilweise viel älteren Quellen oder Vorstufen). Prosa-Nacherzählungen der Eddalieder finden sich in der Edda des Snorri Sturluson (altisländisch, ca. 1220) und in der Völsunga-Saga (altnordisch, ca. 1250). Vom Ende des 13. Jahrhunderts stammt der Nornagests þátr.

Quelle: Wikipedia)

Spannende Geschichte: Der Kampf mit einem Drachen, das Verhängnis mit dem Lindenblatt, ein Schwert das einen Namen hat, ein Zwergekönig und ein unermesslicher Schatz. Heldentaten, Mord, Rache, Eifersucht, Neid und mittelalterliche Pracht. Nach dem ich mir die ganze Geschichte reingezogen habe, bin ich mir da auch sicher, über die Jahrhunderte hat sich bei den Menschen nichts verändert. Themen, die das Mittelalter beschäftigen, sind auch in der heutigen Zeit noch präsent.



Der Nibelungensteig beginnt an der Bergstraße (am Ortsrand von Zwingenberg), von dort hinauf auf den Melibokus, weiter zum berühmten Reichenbacher Felsenmeer und von dort abwechslungsreich über Lindenfels bis zur Siegfriedsquelle bei Grasellenbach. Ab hier geht es tiefer in den Odenwald hinein: durch die Beerfelder Wälder, vorbei am Marbach-Stausee zum abgelegenen Weiler Hesselbach. Hier verlässt der Weg hessisches Gebiet und führt durch den fränkischen Odenwald über Amorbach bis nach Miltenberg am Main. Das letzte Stück führt oberhalb des Maines bis nach Freudenberg.

(Quelle: Wikipedia)

Der erste Tag

Wecken um 05:00 Uhr, kurz nach 06:00 Uhr mit Susanne an den Bahnhof. Mit der Bahn nach Frankfurt Hauptbahnhof, umsteigen zum Regional Express nach Heidelberg. 07:56 Uhr Zwingenberg. Mit der Bahn hatte ich am frühen Morgen schon meine Schwierigkeiten, doch will jetzt nicht den Bericht versauen. Michael stand schon am Bahnsteig bereit, kurze Begrüßung und gleich auf die Piste. Kurze Führung durch die Sehenswürdigkeiten von Zwingenberg. Der Anfang des Steiges ist gut einen Kilometer vom Bahnhof entfernt. Das erste Teilstück führte uns auf den Melibokus.



Wer meine Seite liest wird ihn bestimmt kennen, war des Öfteren im letzten Jahr Trainingsgebiet. Entschuldigung an alle treuen Leser vorab. Der Weg war so lange, ich kann über nicht alle Kleinigkeiten und Detail berichten – vielleicht gibt es irgendwann mal eine Bilderpräsentation. Weiter ging es zum „Felsenmeer“ bei Reichenbach, das war bis zu diesem Zeitpunkt alles noch bekanntes Terrain für uns. Als Orientierung für unsere Tour standen Kartenmaterial und GPS zur Verfügung. Der Nibelungensteig ist zwar mit einem roten „N“ gekennzeichnet, aber man muss höllisch aufpassen, dass man auch keins übersieht, sonst verläuft man sich, ist uns zweimal passiert. Geh



ich auch weiter gar nicht darauf ein, hat und so 2 Kilometer „Strafrunde“ eingebbracht. Auch sollte man das rote „N“ nicht mit dem grünen verwechseln. Wer farbenblind ist, hat da Pech, denn das grüne „N“ ist der Zubringer aus den einzelnen Ortschaften entlang des Steiges. Nach dem wir uns das zweite Mal verlaufen hatten, passten wir auch dem entsprechend auf, das es nicht mehr vorkommt.





Das nächste größere, bzw. bekannte Ziel war Lindenfels. Kurzer Stopp beim Bäcker, es gab ein leckeres Apfelstreuselstückchen. Energietanken. Wenn man sich auf so eine Reise begibt, dann muss eigentlich ständig Energie und Flüssigkeit zugeführt werden, sonst ist das Ganze von vorne herein zum Scheitern verurteilt. Wenn die Reserven zu weit runter gefahren sind, gibt es keine Möglichkeit, diese auf die Schnelle aufzufüllen.

Kurz vor Kilometer 39, Gras-Ellenbach, weiter zum Siegfriedbrunnen, einer von vielen. Siegfriedbrunnen werden Brunnen im Odenwald oder in seiner Nähe genannt, an denen Siegfried, der Protagonist der Nibelungensage, von Hagen von Tronje ermordet worden sein soll. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir schon einige knackige Anstiege hinter uns gelassen, die Höhenmeter addierten sich langsam aber sicher auf. Die Zeit schritt mit schnellen Schritten voran, wir waren jetzt bei Kilometer 40.



Die ursprüngliche Streckenführung hat sich aus touristischen Gründen an manchen Streckenabschnitten geändert. Oftmals präsent an vielen Hotels, Skulpturen und Bildern der Nibelungen Sage. Bei ca. Kilometer 53 kamen wir am Marbach Stausee an, der See schmiegt sich schön in die Landschaft ein. Unser Getränkevorrat ging jetzt langsam, aber sicher zu Ende. Wurden schon ein wenig unsicher, ob wir unser Ziel vor Einbruch der Dunkelheit erreichen würden. Die Dunkelheit ist normal für einen

Traili, kein Problem, aber für diesen Fall waren wir heute nicht ausgerüstet. Wir sind zwar ein wenig verrückt, aber nicht wahnsinnig und die Einschätzung von Risiko und den damit verbundenen Folgen können wir sehr gut einschätzen. Wir entschieden uns somit, am Himbächel Viadukt bei ca. Kilometer 61, nicht dem Nibelungensteig zu folgen, sondern nach Hetzbach zu laufen und von dort aus mit dem Taxi in unsere geplante Unterkunft zu fahren. War auf jeden Fall eine weise Entscheidung. Taxi kam, direkt zur Unterkunft in Bullau, einen Ortsteil von Erbach, und gleich Richtung Gasthaus.



Mittlerweile hatte die Dunkelheit ihr Tuch über das Land geworfen und die Temperaturen waren auch gesunken. Jetzt mussten wir erstmal unseren Flüssigkeitshaushalt wieder ausgleichen, alkoholfreies Weizen, Weizen und Radler halfen uns dabei. Ein Schnitzel für jeden und zurück zum Hotel, war jetzt auch schon kurz vor 22:00 Uhr, schnell noch Duschen und ab ins Bett. In der Nacht machten sich die Strapazen des vorherigen Tages bemerkbar.



Der zweite Tag:

Aufstehen um 07:00 Uhr, als der Wecker ging, dachte ich mich schlägt jemand, der Schlaf wurde jäh unterbrochen. Kurz vor 08:00 Uhr zum reichlichen Frühstück in der Gaststube. Das Frühstück war eines Trailläufers würdig. Beim Frühstück noch Smalltalk und Ahnenforschung. Es stellte sich im Gespräch heraus, dass die Frau von Michael in direkter Familienlinie mit dem Herr des Hauses verwandt ist. Der Hausherr holte seinen Ordner heraus, in dem alles feinsäuberlich aufgeschrieben war und ergänzte die Daten.



Denke, dass Michael demnächst da nochmal einen Besuch abstatten wird.

Hatten zwar geplant gegen 08:00 Uhr auf der Piste zu sein, wurde dann aber schon eine halbe Stunde später. Ausrüstung auf und über den Zubringer auf den Steig, waren ca. 2 Kilometer. Auf dem Steig fingen wir auch gleich an zu laufen, war schon erstaunlich, wie man seinen Körper trainieren kann. Schon am ersten Tag haben wir weitgehend versucht, wenn es das Gelände erlaubte, zu laufen, statt stramm zu gehen.



Unser heutiges Etappenziel war Amorbach, Streckenlänge ca. 40 km. Die Landschaft ändere sich von Kilometer zu Kilometer, Wald ist nicht gleich Wald. Das erste Ziel am heutigen Tag, Schöllenbach, das halb in Hessen und halb im Badischen liegt. Nach Schöllenbach der erste Anstieg, gut 200 Höhenmeter, das ist Trail, wunderschön. Über Hesselbach, Saufeld und Hesselbacher Tor ging es zum Drei-Länder-Stein, hier stoßen Hessen, Bayern und Baden Württemberg zusammen.

Von der Hesselbacher Höhe führte uns der Weg jetzt steil nach unten, Laufpassage. Der nächste stramme Anstieg lies aber nicht lange auf sich warten, von Ottorfszell nach Preunschen. Die Anstiege hatten es wirklich am heutigen Tag in sich, zumal wir immer mehr Kilometer in den Beinen

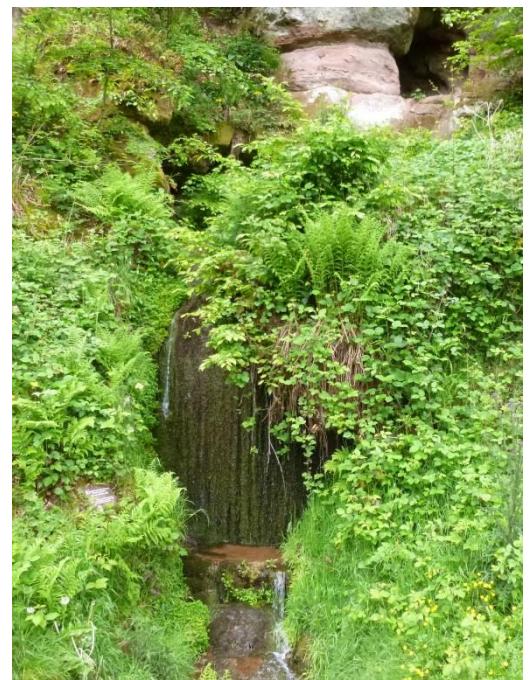
hatten. Bis Preunschen hatten wir gesamt schon knapp 90 Km und weit über 3000 Höhenmeter in der Muskulatur.

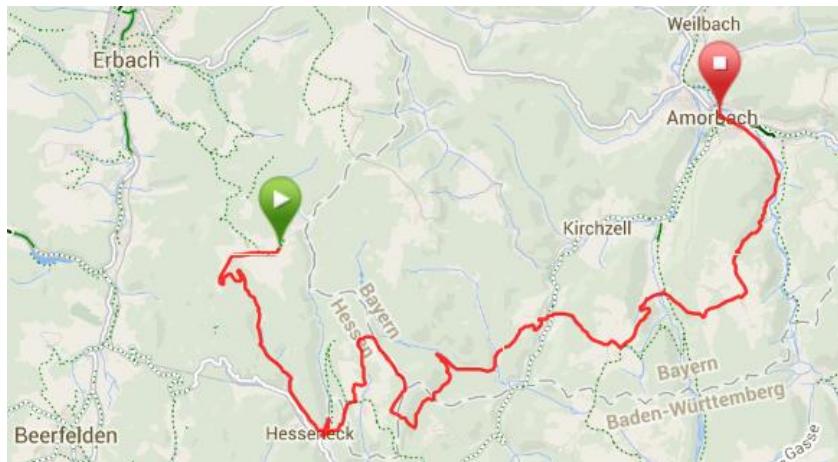


Über die Burgruine von Wildenburg machten wir im Laufschritt den Abstieg bis ins Tal zur Hofmühle. Bergab laufen ging noch wunderbar. Doch wo es bergab geht, geht es meist auch wieder bergauf und der Aufstieg lies nicht lange auf sich warten. Der finale große Anstieg für den

heutigen Tag stand uns bevor und wer glaubt, nur an der Zugspitze wäre es steil, wird hier schnell eines Besseren belehrt. 300 Höhenmeter bis nach Beuschen, doch von nun an verlief, bis auf kleinere Hügel, unser Weg immer bergab bis zu unserem Zielpunkt Amorbach. Auf dem Weg noch eine, der schon vorher erwähnten vielen, Siegfriedquellen des Odenwaldes.

Kurz vor 16:00 Uhr waren wir dann in Amorbach am Bahnhof, um 16:18 Uhr Abfahrt nach Aschaffenburg, wo wir gegen 17:20 Uhr ankamen. Holten uns noch eine Flasche Bier für den Abschluss. Mit ca. 10 minütiger Verspätung fuhren wir mir dem Regionalexpress Richtung Frankfurt. Stießen noch gemeinsam mit dem Flaschenbier an, bevor ich dann schon in Kahl den Zug verlassen musste. Michael setzte seine Reise dann über Frankfurt bis an den Rhein fort.





Wetter:

Am ersten Tag war die Prognose schlechter, als es dann eingetreten war. Am Zweiten war es genau umgekehrt. Natürlich sind wir an beiden Tagen immer mal nass geworden, aber einen richtigen Trailrunner kann ein wenig Regen nicht abschrecken.

Ausrüstung:

Bekleidungstechnisch, denke, weiß jeder, wie man sich bei solchen Strecken verhält. Hatte aber den Fehler gemacht, dass ich nicht den Laufrucksack, sondern einen größeren Tourenrucksack verwendete. Bescherte mir am ersten Tag schon ganz schöne Schulterschmerzen. Am zweiten hatte ich dies Problem nicht, war wohl nur die ungewohnte Tragesituation. In der restlichen Vorbereitung werde ich nur meinen altbewährten Laufrucksack verwenden.

Strecke:

Gut 100 Kilometer und über 3500 Höhenmeter müssen schon gelaufen werden. Die Trainingskilometer und Erfahrung der letzten zwei Tage, wird uns aber niemand mehr nehmen können. Wir trafen nur sehr wenige Menschen in der bezaubernden Natur des Odenwaldes. Viele, zu viele haben vergessen, dass oft das Schöne so nah ist. Oft liefen wir einige Kilometer, ohne das ein Wort gefallen ist, nur das Rauschen des Windes in den Wäldern und das Zwitschern der Vögel war zu hören. Eine Wohltat für meine Ohren! In der heutigen Zeit ein Luxus. Ich muss das Ganze erst einmal noch ein paar Tage sacken lassen, in den letzten zwei Tagen hat die Natur einen bleibenden Eindruck bei Michael und mir hinterlassen. Es war wunderschön.

Prognose:

In nicht allzu langer Zukunft, wird sich niemand mehr an den Namen des Steiges im Odenwald erinnern, vielmehr wird im ganzen Odenwald die Geschichte der zwei stolzen Recken, die im Mai 2014 auf gut 100 Kilometer zwischen Zwingenberg und Amorbach unterwegs waren, präsent sein.

Bis bald - Euer Roku