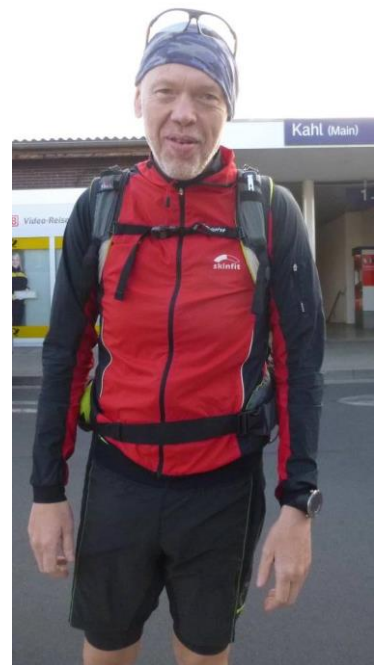


11. Mai 2018  
**Pilgern**

Am Freitag, den 11.05.2018 wollte ich mir mal wieder eine Auszeit, abseits des alltäglichen Lebens, gönnen. Um 07.03 Uhr machte ich mich mit der Regionalbahn RE 55 auf den Weg von Kahl in die „Drei-Flüsse-Stadt“ Gemünden. Meine Wegstrecke sollte entlang des Mains, dem Mainradwanderweg, nach Würzburg verlaufen.

Die Bahn war pünktlich, was ja bei der Deutschen Bahn nicht alltäglich ist. 07:57 Uhr Gemünden an, raus aus dem Bahnhof und erst mal orientieren. Lief stadteinwärts, den Hinweisschildern folgend. Durch Zufall kam ich an eine Unterführung, um unter den Schienen auf die andere Seite zu kommen. Im dortigen Bahnhof ist kein Unterqueren der Schienen möglich.



Die Treppe nach unten war schon nicht sehr Vertrauen erweckend. Da der Treppenabgang im rechten Winkel zum Eingangsbereich des Tunnels war, konnte ich auch nur vermuten, was mich hinter der Biegung erwartet. In dem Tunnel angekommen, einem Ort, der in einem Tatort spielen, in einen Agentenfilm oder Gruselfilm als Kulisse dienen könnte. Die Deckenbeleuchtung war auch nicht sehr überzeugend, hätte nur noch flackern müssen! Kurz vorm Ausgang konnte ich schon erahnen, dass ich richtig war. Der Main in Sichtweite, direkt auf dem Weg nach Würzburg.

Egal, wann und wo ich mich auf die langen Strecken gemacht habe, überkommt mich immer ein Gefühl des Aufbruchs, ein kalter Hauch, nicht unangenehm, durch die Seele. Eine Art Gänsehaut, die von oben nach unten durch den Körper geht. Meine Streckenplanung sah vor, auf der linken Seite des Maines Richtung Karlstadt zu laufen. Am heutigen Tag sollte es nicht ein normales Laufen oder eher sogar gehen sein, nein, einfach, ohne Stress, nicht schnell.



Das Wetter war besser, als sämtliche Wettervorhersagen. Jacke und Weste aus und mit Sonnenschutz eincremen. Lief mit einem Schnitt von knapp 6,5 Km/h. Die Wälder des Spessarts umschließen hier noch den Main, je mehr man sich aber Richtung Würzburg bewegt, umso mehr öffnet sich die Landschaft, vom Main in die Weinlandschaft Unterfrankens.

Nicht Mainfranken oder Weinfranken, nein heute sollte es auch „Mein Franken“ sein. Über Wernfeld, vorbei an den Ausläufern von Gambach, in die Kreisstadt Karlstadt. In Karlstadt muss man die Mainseite wechseln, hinüber nach Karlburg, die dortige Ruine im Blickfeld. Ich war jetzt gut zwei Stunden unterwegs, knapp 15 Kilometer. Ich habe eigentlich noch nie so eine große Strecke ohne eine Vorbereitung in Angriff genommen. Muskulär keine Probleme. Nach vier Stunden 24 km auf der Uhr. Immer mal kurze Trink- und Essenspausen. Die Sonne stand hoch am Himmel, ab km 26 merkte ich die lange Belastung.



Im Training bin ich die letzte Zeit nicht mehr als 10 Km gelaufen! Die Belastung zollte auch jetzt der Geschwindigkeit ihren Tribut. War eine Erfahrung, die ich in dieser Form noch nicht gemacht habe! Über Laudendach weiter nach Himmelstadt, wo das einzige Weihnachtspostamt von Bayern ist. Der Mainradweg ist auf der gesamten Strecke sehr gut ausgebaut. Zahlreiche Radwanderer waren am heutigen Brückentag auf Tour ... , die meisten sind aber nur noch „FAKE“-Biker, das E-Bike hat das klassische Fahrrad in der freien Wildbahn auf diesen Strecken verdrängt. Und was sich da tummelt ☺.

In Zellingen machte ich kurz Rast und packte meinen Rucksack um, leere Flaschen rein und volle nach außen. Ich saß auf einer Parkbank, als aus einer vierköpfigen Gruppe ein Fahrer ausscherte und auf mich zuhielt. Er fragte mich, was ich hier mache, am heutigen Tag hatte die Gruppe mich schon dreimal überholt, ich wäre STRAMM unterwegs. Als ich ihm erzählte, dass ich heute Morgen in Gemünden gestartet wäre und auf dem Weg nach Würzburg bin, staunte er ein wenig und sagte erstaunt, das sind ja noch mindestens 10 Kilometer. Ich dachte nur, wenn die mich schon dreimal überholt haben, sind das ja mindestens zwei Pausen in vier Stunden, bzw. auf ca. 33 Kilometer zu diesem Zeitpunkt. In vier Stunden am Main, bei entspanntem E-Biken nach dieser Zeit, locker 80 km? Ah ja!?



Von Zellingen Richtung Erlabrunn. Erlabrunn war früher immer als Beispiel, für die hohe Bebauungsdichte des Ortskernes, beim Gruppenführerlehrgang an der staatlichen Feuerweherschule, verwendet worden. Keine Ahnung, ob heute noch Bestandteil, mein Lehrgang ist schon 30, in Worten dreißig, Jahre her. Der Weg schlängelte sich am Main entlang, das Wetter immer noch absolut traumhaft. Von Erlabrunn über Margetshöchheim, auf der gegenüberliegenden Seite liegt Veitshöchheim, was Jedem aus „Fasnacht in Franken“ bekannt ist.



Jetzt macht der Main nochmal eine Schleife, bevor der Radweg geradeaus zu meinem heutigen Ziel führt. Zeil am Main nach Oberzell, in den Würzburger Stadtteil Zellerau. Zellerau ist die Heimat einer der drei bayerischen, staatlichen Feuerweherschulen. Am Main befindet sich ein eigener Hafen der SFS WÜ. Hier findet die bayernweite Bootsausbildung für die Feuerwehren statt. Meine Beine, ganz besonders die Oberschenkel, waren gezeichnet, aber mein Wille nicht. Nach 42 Kilometern war ich angekommen, die alte Mainbrücke. Auf der Brücke tummelten sich heute zahlreiche Touris aus dem Umland und der ganzen weiten Welt.



Seit ein paar Jahren gibt es hier die Besonderheit des Brückenschoppens. Eine Menschengruppe stand am Weinstand an, um sich einen Schoppen an der Brücke bei dem herrlichen Wetter zu können. Als ich über die Brücke gelaufen bin, überlegte ich noch kurz, mir auch einen zu gönnen. Verdient hatte ich mir auf der heutigen Tour auf jeden Fall einen! Ich wollte mich auf der einen Seite nicht in die Menschengruppe einreihen, auf der anderen Seite hatte ich Angst, dass mir der Alkohol nach der Belastung sofort in den Kopf schießt. Am Ende des Brückenkopfes traf ich Susanne mit den Kindern, Ausklang beim Shopping und Italiener, bevor es mit dem Regional-Express am Abend zurück nach Kahl ging.

### Fazit:

Pilgerten die Menschen in früheren Zeiten fast ausschließlich aus religiösen Motiven, so wird heute auch gepilgert, ohne einer bestimmten Religion anzugehören: einfach, um den Alltagsstress zu vergessen und den Kopf frei zubekommen.

Und trotzdem: Egal, ob man sich nur eine Auszeit gönnen möchte oder einen Schicksalsschlag verarbeiten will – der Pilgerweg bleibt immer auch ein spiritueller Weg.

Bis bald - Euer Roku

