

Aus Trainingslauf wurde Herbst-Gourmet-Lauf

Für meine Vorbereitung auf mein nächstes Laufevent wollte ich noch eine lange Einheit abspulen. Da mein Laufpartner Stefan seine Frau Susanne zu ihrem ersten Marathon in **München** begleitet war klar, daß ich alleine in meiner näheren Umgebung die Erhebungen absolvieren werde.

Normalerweise starte ich Sonntags früh morgens, doch dieses Wochenende war mit einigen Terminen schon belegt. So ergab sich, daß ich am Samstag Nachmittag um 16 Uhr die Schuhe schnürte und bei leichten Regen am Kellerwald (Forchheimer Annafest) startete.

Erst mal hoch nach Serlbach, runter zu den Weihern, hoch zur Jägersburg und in Bammersdorf wieder runter, dann zu meinen geliebten langen Anstieg hinauf zur "Lange Meile" und "Rettener Kanzel".

Doch im Beginn der langen Steigung verspürte ich irgendwie eine Leere in meinen Speichern.

Warum das? Oh, ich hatte den ganzen Tag bis auf Obst und ein leckeres unbelegtes Vollkorn-Brötchen nix gegessen. **Mit Flohmarkt und Handballspiel meines Sohnes Oliver war ich so beschäftigt,**

daß ich das einfach vergas. Mitgenommen habe ich auch nix!!! So was nun?

Ich erinnerte mich an Thomas Schmidtkonz letzten Laufbericht! Er hatte sich, allerdings medizinisch, aus der Natur versorgt. Also, Ausschau nach etwas Essbaren **halten!** Dank Herbst hat man es da einfach.

In einem langgezogenen Graben boten sich mir herrlich leckere kleine süße Brombeeren an.

Zum Ernten konnte ich auch gleichzeitig meine Beine etwas dehnen. Doch so ein paar Beeren sind fast auch nur Saft, der nicht mal von meinem Magen bemerkt wurde.

Ein Zwetschgenbaum stand **noch** voll beladen am Feldwegrand und strahlte aus, ihn zu rütteln und zu schütteln.

Wie im Märchen von Frau **Holle kam ich mir vor**. Auch ihn erleichterte ihn um ein paar Steinobstfrüchte. Der kühle Regen,

der mittlerweile aufgehört hatte, ließ **diese** Gaumenfreuden noch besser munden. Auch "Dank den fränkischen Bauern", die aus Zeitgründen ihre Obsternten nicht mehr einholen.

(Wenn man für ein Kilo Zwetschgen oder Kirschen 10€ bekommen würde, könnten die Bauern ihren ursprünglichen Aufgabe nachkommen und müssten nicht in der Industrie ihr Geld verdienen, dies nur so mal angemerkt).

Nun kam sogar etwas die Sonne raus und ließ das rot-braun-gelbe Blätterwerk richtig aufleuchten.

Herrlich den Herbst mit allen Sinnen auf sich wirken zu lassen! Genau und da beschloß ich auch dieses Erlebnis festzuhalten!

Etwas weiter, Juhu, ein Birnbaum!

Diese rot-orange kleine **Früchtchen** waren bestimmt auch eine "Vertreibung aus dem Paradies" wert.

Jetzt hatte ich wieder Energie und konnte die Steigung beruhigt angehen. Bewaffnet, mit in jeder Hand ein Birnchen, beschloß ich den Lauf zum Herbst-Gourmet-Lauf zu ernennen und zu genießen.

Ich überlegte wie ich die Route wählen könnte um möglichst viele natürliche Verpflegungsstationen mitnehmen zu können. Genau, ich mache meinen Lieblingsanstieg noch einmal!

Wieder am Fuße der Steigung fiel mit **beim Ernten eine Frucht** ins hohe Gras. Mein Griff danach wurde **von** Dornen behindert. So hatte ich auch noch ein Andenken über Tage hinweg!

Auf der Reuther Hut stehen noch Obstbäume, fiel mir ein! Und so verdiente ich mir nach hinunterlaufen

ins Dörfchen **Weilersbach** und darauffolgenden Anstieg zur Marienkapelle die nächste Köstlichkeit. Es hingen kaum noch Äpfel an den Bäumen. Den **Apfel** den ich ergatterte war oben von Ästen

aufgefangen

worden und wartete wahrscheinlich nur auf mich! Kalt und saftig, am Baum ausgereift, was braucht man

mehr? Mein Läuferchen zog sich dem Ende entgegen und es war, gerade im Wald schon sehr dunkel.

In den Händen hatte ich immer noch die zwei Not-Birnchen als treue Begleiter (leider konnten sie mir **den Weg** nicht leuchten). Der Rest des Weges führte mich durch den Kellerwald von den **Oberen zu den Unteren Bierkellern**.

Diese sind nicht nur am Annafest und im Sommer bewirtschaftet. Einige **davon** das ganze

Jahr. So begleiteten mich unterschiedliche Koch und Bratendüfte und rundeten meine

Herbst-Gourmet-Lauf gebührend ab. Meinen Sohn Julius bat ich meine Ankunft fest zu halten.

Nächstes mal, so hoffe ich, werde ich gleich eine Kamera mitnehmen.

Läufergrüße, Euer Hannes

