

1. lauferlebnis Fränkische Schweiz-Tour 29.06.-01.07.2012

von Uwe Bauer

Als Micha vor gut einem Jahr ein neues Laufereignis in der relativ neu installierten Laufregion Landkreis Forchheim ankündigte, dachte ich das wäre nur was für alle Ultra-LäuferInnen im Erlebnislauf-Team.

Seit der Aushändigung der Flyer zum "lauferlebnis Frankische Schweiz-Tour 2012" (LFS) lag einer dieser "Zettel" in meiner Wohnung stets so herum, dass ich ihn jeden Tag gesehen habe und quasi dazu gezwungen war, fast täglich über dieses Laufereignis nachzudenken.

Der Winter ging, das Frühjahr kam, die Temperaturen stiegen und die Zeitumstellung machte die Tage länger. Da machte sich die LFS auch im Training bemerkbar. Es wurden Trainingspläne schon mit dem Ziel LFS ausgegeben und zum Training am Freitag wurde immer im Wald hoch und runter und runter und hoch gelaufen. Und Micha versäumte es bei fast keinem Training die ErlebnisläuferInnen zu fragen, ob die LFS bzw. einzelne Etappen für den Befragten vielleicht doch verlockend wären. Natürlich fragte Micha auch mich, worauf ich immer antwortete, ich wisse es noch nicht.

Schließlich verkündete Micha eines abends beim Training, dass er als Organisator der LFS genau vier Wochen vorher die fünf Etappen in Echtzeit, also genau in der zeitlichen Abfolge, wie sie auch tatsächlich stattfand, laufen werde.

Er bot an, ihn auf den einzelnen Etappen zu begleiten, um diese kennenzulernen, empfahl aber, nicht mehr als vier Etappen zu laufen.

Da dachte ich mir, läufste einfach mal locker mit und siehst dann, wie du es verkraftest.

Die erste Etappe locker hinter mich gebracht, die zweite Etappe schon anstrengend, war mein Körper zur dritten Etappe leider nicht mehr zu bewegen. Dagegen lief es auf den Etappen vier und fünf wieder wider Erwarten sehr gut.

So stand meine persönliche LFS fest und ich meldete Micha zeitnah die vier Etappen, die ich laufen wollte (1,2,4 und 5).

Die vier Wochen bis zum Start der LFS vergingen schnell, wobei ich mich die letzten zwei Wochen vorher mit dem Training - manchmal gewollt, manchmal ungewollt - zurückhielt.

Spätestens am Dienstag, den 26.06. war klar, dass die LFS auch von den Temperaturen her eine Herausforderung darstellen würde.

Am Mittwoch kündigte die "Wetter-Fee" aus dem Radio im Büro an, dass am Wochenende perfektes Badewetter sein würde, welches man nutzen solle. Ich entgenete der Dame mit der netten Stimme bestimmt und trotzig, dass am Wochenende nicht gebadet, sondern vielmehr gelaufen werde, worüber sich mein Arbeitskollege, der sehr wohl die Strapazen des Laufens bei Hitze kennt, sich köstlich amüsieren konnte.

Natürlich hatten diese "Besserwisser" vom Radio recht und so machte ich mich am Freitag, den 29.06.2012 bei über 30 Grad im Schatten auf nach Heroldsbach. Dort angekommen war die Atmosphäre nicht wie so oft bei Laufveranstaltungen eher

nervös, sondern es ging - dies war wahrscheinlich auch der Hitze geschuldet - ruhig zu.

Ich hatte das Gefühl, hier traf sich ein kleiner und ich weiß nicht, ob man das sagen darf, ein erlauchter Kreis von Läufern, von denen viele scheinbar Respekt davor hatten, was auf Sie zukommen sollte.

Auch ich hatte schon Bedenken, schließlich weiß ich doch, dass ich bei Hitze eigentlich nur bedingt "einsatzfähig" bin.

Beim Warten auf die Tour-Eröffnung hörte ich eine Stimme, die rief : "Wo ist denn eigentlich der Micha?".

Eine andere Stimme antwortete : "Der ist duschen."

Klasse, dachte ich mir...

Schließlich begann pünktlich und "frisch geduscht" um 18.45 Uhr die offizielle Eröffnung der LFS und Micha sprach u.a. von Urlaub der teilnehmenden LäuferInnen aus der Region in der eigenen Region und auch davon, dass er die LFS als eine gute Möglichkeit sehe, sich untereinander(also die Mitglieder der einzelnen Vereine bzw. Teams aber auch LäuferInnen ohne Verein) bzw. gegenseitig besser kennenlernen könnten.

Ich verstand das zunächst nicht, begriff aber bald, was er damit meinte.



Gegen 19.10 Uhr ging es Richtung Start, wo sich schon ein etwas anderer Anblick bot als noch vier Wochen vorher.

Es war ein Zielgerüst mit Uhr samt Zielkanal aufgebaut sowie eine 1a Ziel-Verpflegungsstation.

Dann ging es los, der Startschuss zur ersten Etappe fiel und der "kleine Kreis der Läufer" lief los.

Bis heute kann ich es mir nicht erklären, aber bei mir lief es erstaunlich gut !

Die Kilometer "verliefen" erstaunlich schnell, als ca. bei km 5 eine sympathische Läuferin neben mir auftauchte, an der ich kurz zuvor vorbeigelaufen war. Sie meinte, dass sie aber bald wieder langsamer werden würde, schließlich ginge es nach der Verpflegungsstelle wieder bergauf. Die Teambekleidung in blau-weiß verriet mir, dass es eine Läuferin der FSV Großenseebach sein musste. Und da war er, der Kontakt zu einer "Gleichgesinnten" aus einer anderen Laufgruppe, der auch die gesamte LFS über gepflegt werden sollte.

So verlief die erste Etappe der LFS für mich richtig gut und kurz vor Schluss wurde ich sogar noch von Kathrin und Matthias aus dem Team angefeuert, schön !

Am nächsten Morgen in Poxdorf bei gefühlter noch größerer Hitze waren alle, die am Freitag Abend auch schon "vor Ort" waren wieder "am Start" (und noch ein paar LäuferInnen mehr).

In der Startaufstellung traf ich wieder die sympathische Läuferin vom FSV Großenseebach und wir wünschten uns gegenseitig viel Erfolg für die anstehende zweite Etappe.

Ein paar Meter nach dem Start tauchte neben mir wieder blau-weiße Laufkleidung auf, getragen von einer sympathischen Läuferin...

wir unterhielten uns bis ca. km 1,5, bevor es in den Anstieg ging. Wir verabschiedeten uns freundlich und ich lief meine eigene Etappe.

Bei km 3 war da wieder die Zuschauerin vom Freitag mit dem Fahrrad. Ich frug sie, wo denn heute ihr Fahrrad sei, mit dem sie am Freitag von Streckenabschnitt zu Streckenabschnitt gefahren war und die LäuferInnen anfeuerte. Sie antwortete, dass sie heute das Fortbewegungsmittel gewechselt habe und mit dem Motorrad unterwegs sei.

Cool, auch sie machte offensichtlich die LFS mit, als Zuschauer eben...

Auch am Samstag lief es bei mir wieder entgegen meinen Erwartungen sehr gut, trotz der Hitze hatte ich Kraft und die km zogen bis acht schnell vorbei. Nur eine kleine Druckstelle unterhalb meines rechten Ballens stimmte mich etwas nachdenklich.

Letztlich war die Druckstelle eine Blutblase.

Von der Verpflegungsstelle in Hetzles bis zur Zuschauerdusche in Honings auf dem Weg hinein in den Wald spürte ich erstmals die brutale Hitze auf meinem Körper den stetig leicht ansteigenden Flurbereinigungsweg hinauf.

Die letzten fünf Kilometer im Wald vergingen aber recht schnell, schließlich musste man sich auf den Trailpfaden im Wald mit Wurzeln und Sand gut konzentrieren.

Danke für diese sehr schöne Streckenführung !!!

Wie sich später herausstellte kam ich kurz nach der Gesamtdritten der LFS ins Ziel und war happy, dass es bei der Hitze so gut gelaufen war.

Da spürte ich, was Micha mit dem Urlaub im eigenen Landkreis meinte...

Zur Siegerehrung mit Anthea als zweitschnellste Frau der Etappe noch dageblieben und anschließend von "meiner Laufpartnerin" auf der LFS freundlich verabschiedet fuhr ich zurück nach Buckenhofen.

Zu Hause angekommen und geduscht war ich aufgrund der Blutblase froh, die dritte Etappe in Pretzfeld nicht in Angriff nehmen zu müssen.

Doch im Laufe des Nachmittags wuchs bei mir der Wunsch, doch noch, wenn auch nur als Zuschauer an der dritten Etappe teilzuhaben. So fuhr ich gegen 19.00 Uhr Richtung Pretzfeld und feuerte "die anderen" an.

Viele von ihnen fragten mich, was los sei, warum ich nicht dabei sei...auch schön !

Aufgrund der Wettersituation entschloss ich mich, unmittelbar nach dem Besenfahrrad wieder nach Hause zu fahren und schickte beim Zubettgehen ein kleines Dankeschön zum Himmel, dass die LauferlebnisteilnehmerInnen von Blitz, Donner und Hagel verschont blieben.

Sonntag Morgen in Eggolsheim traf ich als eine der Ersten auf Ralf und Birgit. Da ich bereits die Ergebnisse der dritten Etappe im Internet nachgesehen hatte, zollte ich Ralf Respekt ob seiner sehr guten Zeit am Abend zuvor... Die Etappeneröffnung in Eggolsheim gestaltete sich auch durch den Bürgermeister unterhaltsam und da war es wieder, dieses Gefühl von Urlaub in dem wirklich schönen Sportheim vom Eggolsheim.

Wieder traf ich auf "meine LFS-Partnerin", von der ich nun wusste, dass sie Birgit heißt. Bevor der Countdown gemeinsam runtergezählt wurde, wünschten wir uns wieder viel Erfolg.

Ich rollte mich wieder ein, den Berg hinauf und fühlte mich gut, super !

Bei km 3 lief unerwartet Ralf an mich heran, "Respekt" dachte ich mir. Die zwei weiteren Steigungen hinauf ließ er nicht nach und war bei der Verpflegungsstelle sogar kurz vor mir.

Bei km sechs liefen wir auf Thomas Sauer auf.

Ralf und ich entschlossen uns die verbleibenden vier km gemeinsam hinter uns zu bringen. Bei km acht begann es zu regnen und der Wind kam von vorne.

Nicht schön !

Kurz vor dem Ziel lief Thomas Sauer wieder an mir vorbei, der Regen hatte ihn scheinbar beflügelt...

Zur Siegerehrung in Eggolsheim gab es lecker selbstgebackenen Kuchen zum Kaffee und für die Etappensieger männlich und weiblich echten einheimischen Whisky, net schlecht...

Nach dem Regen auf der Sonntag-Morgen-Etappe galt es für mich erstmal Schuhe und Socken zu trocknen, denn ich wollte aufgrund der Blase am Fuß nicht den Schuh wechseln und auch keine frischen Socken auf der Schluss-Etappe anziehen. Kurz vor 15.00 Uhr machte ich mich auf Richtung Willersdorf, wo zunächst der Regen das beherrschende Thema war.

Gegen 15.30 Uhr jedoch setzte der Regen aus und Micha stimmte alle LauferlebnisläuferInnen auf die Schlussetappe ein und gab zu bedenken, dass die 6,7 km lange Schlussschleife bei km 3,5 noch eine kleine Überraschung bereit hielt. Wieder rollte ich mich ein und - ja (und dies ist nicht überheblich gemeint) freute mich auf km 3,5 - km 3,8.

So genoss ich trotz des relativ hohen Lauftempos die Schlussetappe in vollen Zügen und fand es sehr schön, dass die LFS durch das abgeänderte Ziel einen sehr schönen Schlusspunkt fand.

Natürlich war ich im Ziel voll zufrieden mit mir und voller Freude !

Selbstverständlich verlieh Micha dem Abschluss der Tour auf dem Sportgelände von Willersdorf den würdigen und feierlichen Rahmen und ich kann mich nur der Meinung vieler LauferlebnisläuferInnen anschließen:

Danke Micha und Moni für die perfekte Planung der Tour und die bis ins Detail durchdachte Durchführung der LEFS sowie Respekt Eurer Tochter, die so tatkräftig mitgeholfen hat !

Uwe