

26. August 2009

Außer Puste beim Wehratallauf-Test

WEHR. Eine Stunde und 20 Minuten braucht ein Ungeübter etwa für den Wehratallauf – mit viermal verlaufen, Sightseeing-Pausen und Walking-Einlagen an steilen Hängen. Organisator Günter Schönauer empfiehlt den Lauf nur denjenigen, die zehn Kilometer locker durchlaufen können. Der Erfinder des Wehratallaufs Walter Thoma findet aber, es sei für jeden was dabei. Wenn nicht das Rennen über die Hügel, dann doch vielleicht das Walken. BZ-Redakteurin Sarah Nagel hat es ausprobiert.

Etwa 50 Minuten länger als der bislang beste Läufer braucht die Untrainierte mit Orientierungsproblemen. 33,01 Minuten ist der bisherige Rekord, für Untrainierte ein fernes Ziel. Schön kann die Strecke trotzdem für jeden sein.



Halb Wehr muss beim BZ-Testlauf allein beim Finden des Startpunkts helfen – für Ortsunkundige ist das keine leichte Aufgabe. Bisher 154 Läufer haben sich trotzdem schon für Samstag an der Industriestraße, gegenüber des Schwimmbads ab 16 Uhr zum Hauptlauf verabredet. Eine halbe Stunde früher starten die Nordic Walker.

Am Anfang der Strecke sind die Füße noch ganz leicht – gegen Ende wollen sie lieber latschen als laufen. | Foto: dpa

Wenn der Start erstmal gefunden ist, geht es zuerst ganz leicht: eben, entlang der Wehra bis kurz vor dem Stausee. Hübsch ist der Schotterweg nicht, aber er führt einen sicher um die Kurve, bis er am Wolfristkopf ansteigt – über 870 Meter. Der Anstieg ist noch so sanft, dass zwei Nordic Walker locker überholt werden können. Am Ende der 870 Meter lauert dann die erste Falle: Rechts geht es hoch, gerade aus runter. Aus falscher Tapferkeit laufe ich bergauf – die ersten Minuten sind verschwendet.

Zum Glück können die eben noch überholten Walker helfen, als sich das Im-Wald-Verlaufen-Gefühl einstellt. Weitere Abzweigungen laden zum Abbiegen ein, die Füße stampfen weitere verschenkte Minuten ins Laub. Wieder auf dem richtigen Pfad liegt mir eine schöne, hügelige Waldstrecke zu Füßen. Brombeeren trösten über den Umweg hinweg, die erste Trinkpause – nichts für Profis – erfrischt.

Eine Einheimische Joggerin hilft bei der Orientierung: "Ist das für den Wehratallauf? Ah, da hat gerade schon mal einer gefragt", sagt sie und lacht. Zum Glück sind die Strecken am Samstag ausgeschildert.

Auf dem Häsleweg geht es jetzt in Richtung Hasel, wo der Wald sich öffnet und sich

das Tal unter einem ausbreitet. Knieschwache Testläufer erreichen das Dorf rückwärts oder in Schlangenlinien – jetzt auf Asphalt. Insgesamt etwa vier Kilometer der insgesamt zehn sind asphaltiert. Unten angekommen, helfen die Schilder in Richtung Erdmannshöhle bei der Orientierung – und führen auf einen federnden Naturpfad, der gleichfalls der Ablenkung dient: Wer noch nie hier war, kommt kaum ohne anzuhalten vorbei an den Schildern über Quellen und Steine entlang des Pfads. Bis hin zum Ortsteil Flienken. Der steile Anstieg über 75 Meter Richtung Seeboden zieht sich wie ein Kaugummi und lohnt sich nur wegen der herrlichen Aussicht, die folgt. Die Strecke von Flienken bis zum Wolfristkopf führt dann nur leicht bergauf, bevor es wieder bergab bis kurz vor den Stausee geht. Die Ehrenrunde im Frankenmattstadion bleibt den echten Wehratalläufern am Samstag überlassen, der Testlauf endete ohne.

Bei aller Anstrengung motiviert die Erfahrung, für den 20. Wehratallauf im kommenden Jahr zu trainieren. Dann soll die Strecke für das Training auch fest ausgeschrieben werden, plant Günter Schönauer – die potenziellen Wehratalläufer, die in diesem Jahr sogar aus Frankreich, Italien und der Schweiz kommen, werden es danken.



Alle Infos und Anmeldungen unter www.wehratallauf.de

Autor: sar