



Frankenweglauf (10.06.2018)

Ich liebe den Frankenweg. Ich habe ihn schon von Norden nach Süden komplett abgewandert. Im Vergleich mit anderen schönen Wegen in meiner "Sammlung" (Jurasteig, Teile des Goldsteigs, E1 von Flensburg bis Genua) ist er mein absoluter Favorit. Es lag also nahe, das Training für die bisherigen drei Marathons in 2018 noch ein wenig zu verlängern und mich für den Frankenweglauf am 10.06.2018 anzumelden. Zu meiner Freude wollte mich auch Joachim wieder begleiten. Also sind wir beide am frühen Sonntagmorgen guten Mutes nach Gasselsdorf aufgebrochen.



Joachim und Uli vor dem Start

Schon am Start wurde klar, dass es heute nur um das Finishen gehen würde. Das Starterfeld bestand offenbar aus Langstreckenspezialisten, erkennbar an diversen Kleidungsstücken und anderen Accessoires mit Hinweisen auf 100km-Ultras,

Uli Walters Laufberichte



Langdistanz-Triathlons und alpine Bergmarathons. Marathontouristen wie Joachim und ich waren sonst kaum zu finden. Nun ja – 1225 Höhenmeter auf engen Trails hinauf und wieder hinunterzulaufen ist wohl nicht jedermanns Sache.

Wettermäßig passte alles ganz gut. Morgens waren es schon 18 Grad. Später sollten es 28 Grad werden, und Regen würde uns erspart bleiben.



letzte Instruktionen in Gasselsdorf

Von Gasselsdorf gingen wir zunächst gemeinsam bis kurz vor den Hummelstein, wo wir pünktlich um 8:00 Uhr starteten. Erwartungsgemäß zog sich das Feld schnell auseinander, so dass es auf der Strecke selten zu eng war.



einer der ersten Anstiege

Die ersten Highlights der Streckenführung kamen schon früh. So liefen wir durch die Oswaldhöhle (mit dem Luxus einer LED-Beleuchtung), und auch die Riesenburg (eine sogenannte „Versturzhöhle“) erreichten wir bereits nach ca. 13 Kilometern.



Riesenburg

Nach der Riesenburg kamen ein paar „erholsame“ Kilometer durch das Wiesental, bevor es anschließend nach Gößweinstein wieder steil nach oben ging.



Aufstieg nach Gößweinstein (km 19)

Was auf dem Bild wunderschön und wildromantisch aussieht, entwickelte sich in Natura übrigens zu einer ausgewachsenen Schinderei. Allerdings war es mir lieber, dort hinaufzusteigen als hinunterlaufen zu müssen.



Beginn des Klumpertals (km 31)

Eine Läuferin war tatsächlich trotz der schwierigen Streckenführung in Sportsandalen unterwegs. Da steckt bestimmt eine interessante Philosophie dahinter. Ich selbst verspürte in der zweiten Hälfte des Laufs eher das dringende Bedürfnis, endlich mal wieder über Asphalt oder wenigstens ebene Schotterwege zu laufen. Es wurde richtig anstrengend, andauernd die Unebenheiten der steinigen und wurzelüberzogenen Trails ausgleichen zu müssen. Und Sandalen helfen dabei bestimmt nicht.



Auf den letzten zehn Kilometern lief ich einige Zeit mit Doris Steinbrück aus Nürnberg zusammen. Genauer gesagt: Bergab lief sie mir davon, und bergauf holte ich sie immer wieder ein. Wie Doris nach so vielen Höhenmetern noch so leichtfüßig die Berge hinunterkam, ist mir ein Rätsel. Meine Oberschenkel brannten bergab wie Feuer. Nun, deshalb hat mir Doris auf dem letzten Kilometer, der steil bergab ging, wohl auch noch zwei Minuten abgenommen.



Ziel in Obertrubach

Wie dem auch sei – ich selbst war nach 6:24:34 Stunden (endlich) im Ziel, wo alle Läufer namentlich ausgerufen wurden. Von 139 Teilnehmern kam ich auf Platz 113 (97. von 113 Männern, 11. von 14 in M55). Gewonnen haben Adrian Niski (3:54:07h) und Tina Schwarzmann (4:17:28h) – bewundernswert!

Insgesamt muss man sagen, dass der Lauf in einer sehr privaten Atmosphäre stattfindet und hervorragend organisiert ist. Vielen Dank an Michael Cipura und sein Team!

Uli Walters Laufberichte



Höhenprofil des Frankenweglaufs

Der Frankenweglauf war übrigens (Ultra-)Marathon Nr. 66 – und ich brauche jetzt erst einmal eine Pause.

Uli Walter