Bernd Deschauer unterwegs am Main-Donau-Kanal

Fotos: Deschauer

Lauffreude im Herbst

RATGEBER Buntes Laub und häufig angenehmes Wetter machen das Laufen jetzt zu einem besonderen Erlebnis. Der Ultraläufer Bernd Deschauer gibt Tipps und präsentiert zwei schöne Laufstrecken in der Fränkischen Schweiz.

VON BERND DESCHAUER

Forchheim – Laufen bei Dunkelheit und schlechtem Wetter? Ja, auch das geht! Wenn man ein paar Ratschläge beherzigt.

1. Die Beleuchtung

Inzwischen wird es früh dunkel. Dies bedeutet für viele, dass sie ihre Laufrunde nach der Arbeit in der Dunkelheit absolvieren. Zwei Möglichkeiten gibt es nun: Zum einen beleuchtete Strecken wählen oder mit Stirnlampe laufen. Beleuchtete Strecken bedeuten allerdings, sich auf Ortschaften mit Teerstrecken zu beschränken.

Mit einer Stirnlampe ist man flexibler und es sind auch Läufe im Park oder Wald möglich. Die Wahl der passenden Lampe ist nicht einfach, es gibt diese bereits ab 20 Euro und nach oben sind wenig Grenzen gesetzt. Ein paar Punkte, auf die geachtet werden sollte:

▶ Helligkeit: Verschiedene Helligkeitsstufen wählbar, die den Lichtverhältnissen angepasst werden können.

▶ Lichtstärke und Leuchtweite: Lampen mit bis zu 100 Lumen sind eher für dunklere Wege in Ortschaften passend, Lampen über 300 Lumen und einer Reichweite von 80 bis 100 Meter eignen sich auch für Läufe im Wald.

▶ Lichtkegel: Ein breiter Lichtkegel bietet eine gute Ausleuchtung der Ränder. Die Ausleuchtung in die Ferne ist wichtig für ein Erfassen der folgenden Streckenabschnitte.

▶ Ein Akku, der sich über USB laden lässt, spart zusätzliche Geräte und Batterien.

Nicht zuletzt sollte die Stirnlampe bequem zu tragen sein und sich leicht einstellen lassen. Eine Stirnlampe bietet zudem Sicherheit, da man als Läuferin bzw. Läufer leichter gesehen wird. Ich selbst laufe mit einer eine Lampe mit 900 Lumen, deren Helligkeit sich automatisch an die Umgebung anpasst. So sind auch Läufe im dunklen Wald möglich.

2. Das Wetter

Eigentlich gibt es kein schlechtes Wetter zum Laufen, es gibt nur unpassende Kleidung. Kühlen Temperaturen am Morgen kann man gut durch einen Zwiebellook aus mehreren Schichten begegnen. Dabei sollte aber beachtet werden, dass nicht zu viel getragen wird, da man sonst schnell ins Schwitzen kommt. Als Faustregel gilt: Beim Start darf es durchaus etwas kühl sein, aber frieren sollte man nicht! Mit einem Zwiebellook lassen sich auch Läufe bei -20 Grad absolvieren. Mütze, Halstuch und Handschuhe sind dabei wichtige Begleiter.

Bei Regen stellt sich die Frage, ob es wirklich sein muss. Vielleicht lässt sich der Lauf doch etwas verschieben? Falls nicht, ist eine dünne, atmungsaktive Regenjacke empfehlenswert. So kann der Schweiß nach außen transportiert werden und die Feuchtigkeit von außen bleibt draußen. Mir fällt es immer schwer, mich bei Regen aufzuraffen. Bin ich dann aber draußen, macht mir das Laufen viel Spaß. Oft ist die Runde dann aber etwas kürzer.

3. Die Laufschuhe

Gerade im Herbst und Winter wird es abseits befestigter Wege oder breiteren Forststraßen oft matschig und entsprechend rutschig. Mit Straßenlaufschuhen verliert man dann schnell den Tritt und rutscht, was zu Stürzen und gefährlichen Verletzungen führen kann. Durch profilierte Trailschuhe lässt sich das Risiko minimieren. Das raue Profil gibt selbst auf schwierigem Untergrund den nötigen Halt, so dass auch schmale Waldwege oder felsige Passagen gut laufbar sind. Allerdings sollte abgewogen werden, ob nach einem Regenschauer eine Passage auf schmalen, abschüssigen Wegen gelaufen werden soll, da auch Trailschuhe nicht alles abfangen können und für solch schwierigen Passagen etwas Übung nötig ist. Straßenläufe sollten mit Trailschuhen vermieden werden, da sich das Profil sonst schnell abläuft.

Analog und digital

Buch Die Laufstrecken und Tipps wurden vom Ultraläufer Bernd Deschauer für unsere Zeitung aufbereitet. In seinem Buch „Laufen macht glücklich“ präsentiert er 35 Laufstrecken zum Ausprobieren, über 40 Wettbewerbe und gibt wertvolle Tipps zum Laufen.

Internet Das Webportal *www.lauferlebnis.info* bietet über 30 Laufstrecken mit detaillierten Angaben zu Streckenlänge, Höhenprofil und Wegbeschaffenheit in der Fränkischen Schweiz. Es finden sich sowohl einfache Strecken für Einsteiger als auch anspruchsvolle Laufrunden mit über 20 Kilometern und vielen Höhenmetern.

TIPP 1

Der Muggendorfer Höhenweg

Eine abwechslungsreiche und sonnige, aber auch etwas herausfordernde Runde erwartet die Läuferinnen und Läufer bei der Muggendorfer Höhentour.

Ausgangspunkt ist der Parkplatz an der Forchheimer Straße, von der aus die Tour über den Oberen Markt und den Schmiedsberg zur Abzweigung nach dem Rosenauweg führt. Der Beschilderung „Langes Tal“ folgen und am Ende des Weges zweimal rechts halten. Nun geht es etwas höher zurück und der Brunhildenstein wird passiert, von dem sich eine großartige Aussicht über das Wiesenttal bietet.

Über den Frankenweg weiterlaufen bis zur Koppenburg, bis eine schmale geteerte Straße erreicht wird. Hier rechts halten und zum Parkplatz laufen. Schräg gegenüber führt der Weg weiter und es gehrt Richtung Oswaldhöhle. Nochmals die Straße überqueren und dem Frankenweg weiter folgen.

An der Oswaldhöhle heißt es Kopf einziehen, denn die Durchgangshöhe beträgt teilweise nur 1,5 Meter! Am Höhlenausgang geht es ein paar Treppenstufen hoch und anschließend links

Richtung Muggendorf. Auf diesem Abschnitt bieten verschiedene Aussichtpunkte schöne Ausblicke auf den Ort und über Treppenstufen geht es zum Mehlbeerensteig und weiter zum Dooser Berg, über den wieder in den Ort gelaufen wird. Vor der Kirche links halten und in die Bayreuther Straße laufen, um zum Ausgangspunkt zu gelangen.

▶ Länge: 5,4 km
▶ Höhenmeter: 180
▶ Wichtig: Bei Nässe ist die Strecke rutschig und Trailschuhe sollten verwendet werden!

TIPP 2

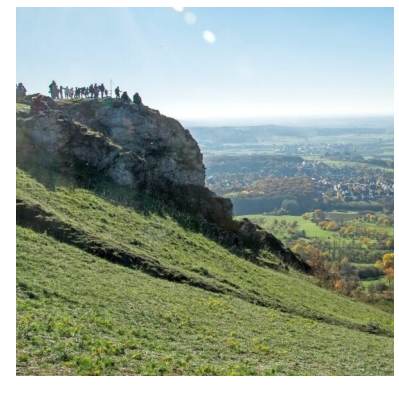
Auf das Walberla

Eine Punkt-zu-Punkt-Runde: Vom Bahnhof Wiesenthau führt diese Runde die Läuferinnen und Läufer hoch auf das Walberla und weiter nach Kirchehrenbach.

Vom Bahnhof geht es über die Weiherstraße zum Rathaus in Wiesentau und anschließend rechts in die Ehrenbürgstraße. Am Ende der Straße gerade auf den Wanderweg laufen und rechts Richtung Schlaifhausen halten. Entlang der Strecke ist immer das Walberla im Blickfeld und in einer langgezogenen Linkskurve geht es am Ort vorbei.

Nun folgt der Anstieg auf den Berg, bei dem auch gegangen werden darf. Immer geradeaus laufen, bis die Straße zum Wanderparkplatz erreicht wird. Hier der Straße folgen oder nochmals ein Stück entlang der Obstbäume laufen. Es ist nur noch ein kurzes Stück bis zum Plateau, wo die Route nach rechts zum Rodenstein führt.

Nachdem der Gipfel passiert wurde, geht es auf der anderen Seite zur St.-Walpurgis-Kapelle. Auf der rechten Seite wird der Berg verlassen und es geht anfangs durch den Wald Richtung



Kirchehrenbach. Beim Bergablaufen ist bei Nässe etwas Vorsicht geboten. Über die Straße zur Ehrenbürg wird das Ortszentrum erreicht, wo links die Bahnhofsstraße abzweigt, über die das Ziel erreicht wird.

Alternativ kann vom Ortsrand Kirchehrenbachs auch wieder nach Wiesenthau gelaufen werden, falls zur Anfahrt das Auto gewählt wurde.

▶ Länge: ca. 8 km
▶ Höhenmeter: 240

Polizeibericht

Flexen am Kletterfelsen hat Nachspiel

Ahorntal – Bereits im Herbst vergangenen Jahres haben zwei Männer aus der Fränkischen Schweiz Sicherungshaken an einem Kletterfelsen entfernt: Jetzt wurden die Strafverfahren von der Staatsanwaltschaft Bayreuth gegen die Zahlung einer empfindlichen Geldauflage eingestellt. Ende September 2020 flexten ein zur Tatzeit 55-Jähriger und 41-jähriger Mann aus der Fränkischen Schweiz am Schneiderlocher Felsen mehrere Sicherungshaken ab. Das Motiv lag laut den beiden Männern in internen Streitigkeiten in der Kletterszene. Wie die Staatsanwaltschaft Bayreuth jetzt mitteilte, müssen beide Tatverdächtige insgesamt 2000 Euro an den Bund Naturschutz Bayern zahlen. Dies zeigt deutlich, dass es sich bei den Taten um alles andere als Kavaliersdelikte handelte. Der Felsen ist mittlerweile wieder mit ausreichend Sicherungseinrichtungen versehen und kann wieder erklommen werden.

Drogenfund bei Kontrolle auf der A 9

A 9/Pegnitz – Eine geringe Menge Rauschgift haben Beamte der Pegnitzer Polizei bei einer Verkehrskontrolle in der Nacht auf Montag auf der Autobahn 9 gefunden. Die Kriminalpolizei Bayreuth übernahm die Ermittlungen. Gegen 1.30 Uhr kontrollierten die Polizisten einen Seat Leon mit polnischer Zulassung auf der Rastanlage Fränkische Schweiz in Fahrtrichtung Süden. Der Fahrer zeigte im Gespräch mit den Ordnungshütern drogentypische Auffälligkeiten. Bei der anschließenden Durchsuchung der 31 und 27 Jahre alten polnischen Insassen und des Fahrzeugs entdeckten die Polizisten eine geringe Menge Betäubungsmittel. Die Beamten ordneten bei dem 31-jährigen Fahrer eine Blutentnahme an. Das Rauschgift, Amphetamin und Marihuana im je einstelligen Grammbereich, stellten sie sicher. Die beiden Polen müssen sich nun wegen Verstößen gegen das Betäubungsmittelgesetz und der Fahrer zusätzlich aufgrund der Fahrt unter Drogeneinfluss strafrechtlich verantworten.

Ohne Fahrerlaubnis, unter Drogeneinfluss

A 9/Schnaittach – Bei der Verkehrskontrolle eines 37-jährigen Autofahrers aus Norddeutschland am Sonntag gegen 21.30 Uhr am Autobahnparkplatz Wolfshöhe der A 9 Richtung Berlin haben die Polizeibeamten festgestellt, dass der Mann keine gültige Fahrerlaubnis besitzt. Zudem schlug ein Vortest positiv auf THC und Kokain an, so dass der Verdacht bestand, dass der Mann unter dem Einfluss von Drogen gefahren war. Zuletzt konnten im Fahrzeug Betäubungsmittel in geringer Menge gefunden werden. Eine Blutentnahme wurde durchgeführt und entsprechende Ermittlungsverfahren eingeleitet. *pol*

Kontakt Polizei

PI Ebermannstadt
09194/7388-0

PI Bamberg-Land
0951/9129-302, -310

Verkehrs-PI Bayreuth
0921/506-2330