



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 Bamberger Ultraläufer Bernd Deschauer gibt Tipps und präsentiert zwei schöne Laufstrecken in der Region.

VON BERND DESCHAUER

Bamberg – 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 Leuchtwerte:** 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 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 breiterer Forststraßen oft matschig und entsprechend rutschig. Mit Straßenauslaufschuhen verliert man dann schnell den Tritt und rutscht, was zu Stürzen und gefährlichen Verletzungen führen kann. Durch profilierte Trail Schuhe 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 abgesehen werden, ob nach einem Regenschauer eine Passage

auf schmalen, abschüssigen Wegen gelaufen werden soll, da auch Trail Schuhe nicht alles abfangen können und für solch schwierigen Passagen etwas Übung nötig ist. Straßenausläufe sollten mit Trail Schuhen 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.lauf-erlebnis.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 Laufstrecken mit über 20 Kilometern und vielen Höhenmetern.

TOUR 1

Aussichtreiche Genießerrunde

Ein Genuss nach dem anderen dank wundervoller Aussichten lockt auf dieser Runde. Besonders schön ist die Tour in den Morgenstunden zum Sonnenaufgang, was in den Herbstmonaten erfreulicherweise nicht zu früh ist.

Vom Ausgangspunkt an der Konzerthalle führt die Laufrunde über den Landesgartenschauweg zur Erba-Insel. Über den Radweg am Leinritt geht es wieder stadteinwärts zum Maibrunnen und in den Garten am Michelsberg. Nach dem Brunnen folgen Treppenstufen bis zum Kreuz, wo eine kleine Pause eingelegt werden sollte, um die Aussicht über Bamberg zu genießen.

Nach Verlassen der Klosteranlage geht es hoch zur Villa Remeis, von der sich einer der schönsten Blicke auf die Welterbestadt bietet. Der höchste Punkt ist erreicht und nun geht es nur noch bergab. Über den Jakobsberg und die Domstraße wird der Dom erreicht, von dem aus es über Treppenstufen zur Sandstraße und an den Leinritt geht. Bis



Die Klosteranlage Michelsberg

zur Markusbrücke diesem folgen und dort die Flussseite wechseln. Über den Landesgartenschauweg wird das Ziel an der Konzerthalle erreicht.

- Streckenlänge: ca. 6 km
- Höhenmeter: knapp 70
- Schwierigkeit: Mittel

TOUR 2

Durch den Michelsberger Wald

Im Michelsberger Wald erwarten die Läufer abwechslungsreiche Wege, teils mit anspruchsvollen Steigungen.

Die vorgestellte Strecke führt von der Erba-Insel über die Cherbonhofstraße in die Caspersmeyerstraße, weiter in die Heßlergasse und von dort aus über den Sylvanensee in die Rothofer Straße Richtung Tierklinik. Am Wegkreuz rechts auf den Schotterweg biegen und dem Weg um die Seen und Kleingärten folgen. Nahe dem Rothof stößt der schmale Pfad auf den Weg zum Vogelberg. Kurz darauf links auf den Steigerwald-Panoramaweg einschwenken, die Laufrunde führt nun bis zum Ortsrand von Weipelsdorf. Nun zweimal links halten, um am Waldrand wieder Richtung Bamberg zu laufen. An der nächsten Weggabelung zweigt die Route nach rechts ab und folgt dem Weg vorbei an Metzgermarter zur Bluteiche. Hier geht es nach rechts und anschließend wieder links laufen. Über diesen Weg wird der Spielplatz am Sylvanensee erreicht, wo es rechts am Rei-



Wegweiser im Michelsberger Wald

terhof vorbeigeht und weiter zum Gaustader Freibad. Zwischen Bad und Fußballplatz führt ein schmaler Weg wieder zur Cherbonhofstraße, über die der Ausgangspunkt erreicht wird.

- Streckenlänge: 12 km
- Höhenmeter: ca. 130
- Schwierigkeit: Mittel

FORDERUNG

Effektiv gegen Autoposer vorgehen

Bamberg – Dass immer mehr sogenannte Autoposer mit getunten Fahrzeugen durch die Stadt röhren und absichtlich Anwohner durch Motorheulen belästigen, ist für die Bamberger Grünen nicht länger hinnehmbar. Sie fordern daher die Polizei auf, effektiv und mit Nachdruck dagegen vorzugehen, da die Zuständigkeit für die Kontrolle des fließenden Verkehrs bei der Polizei liegt.

„Das Problem nimmt leider zu“, weiß Grünen-Stadtrat Christian Hader aus vielen Beschwerden von Bürgern. „Deshalb muss die Polizei jetzt reagieren und durchgreifen.“ Gesetzliche Handhabe sei vorhanden, gerade auch durch neue Vorschriften in der novellierten Straßenverkehrsordnung. Er fordert daher Geschwindigkeitskontrollen, Lärmmessungen oder technische Kontrollen bei Verdacht auf unzulässig getunte Autos – und dann die entsprechenden Sanktionen und Bußgelder.

Stadtkann ergänzend handeln

Die Stadt führe zwar auch selbst kommunale Geschwindigkeitsüberwachung durch. Dem seien aber Grenzen gesetzt, da die Stadt nur an sensiblen Stellen wie etwa Unfallschwerpunkten oder in der Nähe von Schulen und Kindergärten aktiv werden könne. „Die Stadt kann immer nur ergänzend zur Polizei handeln“, erklärt Hader.

Sein Fraktionskollege Andreas Eichenseher schlägt konzentrierte Aktionen vor, wie es sie in anderen Städten bereits gab, beispielsweise in Regensburg. Dem stimmt auch Grünen-Stadträtin Karin Einweg zu: „Autoposing ist nicht nur ein Problem in der Innenstadt, sondern auch in Bamberg-Ost und anderen Stadtteilen.“ Gefährliche Autorennern am Berliner Ring seien keine Seltenheit mehr. „Wir müssen Belästigungen und Sicherheit in der ganzen Stadt im Blick haben.“ red

GESCHÄFTSORDNUNG

Bürgerblock für Änderung

Bamberg – Entscheidungen des Stadtrates sollen auf größtmögliche Zustimmung in der Bevölkerung stoßen. Dies ist ein Anliegen der Stadtratsfraktion „Bamberger Bürgerblock“ (BBB). Statt Zuspuch stellten die BBB-Stadträte jedoch eine breite Kritik und Unverständnis bei den Bürgern fest – und zwar bei Beschlüssen des Mobilitätsrates, die nicht durch die Vollsitzung des Stadtrates bestätigt werden müssen.

Empfehlung statt Beschluss

Die Stadträte Andreas Triffo, Hansjürgen Eichfelder und Norbert Tscherner verlangen daher in einem Antrag an Oberbürgermeister Andreas Starke eine Änderung der Geschäftsordnung. Demnach sollen nach dem Vorbild anderer Senate die Beschlüsse des Mobilitätsrats der Vollsitzung als Empfehlung vorgelegt werden. Erst durch erfolgreiche Bestätigung wird dann eine Empfehlung zum gültigen Beschluss. Hierdurch erhoffen sich die BBB-Stadträte eine breitere Akzeptanz bei den Bürgern. red