

# Lichtenstein Trail

01. Juni 2019

Ein Bericht von Matthias Schell

Was unterscheidet Trailrunning von anderen Landschafts- oder Bergläufen?

## 1. Die Ausrüstung

Pflichtausrüstung waren Trailshuhe, Laufrucksack mit mind. 1 Liter Wasser und eine Notfallausrüstung für alle Fälle.

## 2. Die Verpflegung

Eine Verpflegungsstelle für den Halbmarathon und vier für den Marathon sind nicht gerade üppig.

## 3. Die Strecke

Schmale Wanderpfade sind herrlich, aber auch technisch anspruchsvoll zu laufen. Wurzeln und Steine fordern auf der gesamten Strecke die volle Konzentration, um Stürze zu vermeiden.

Robert entschied sich für den Marathon, was für unseren Ultra-Mann wohl eher eine Kurzstrecke darstellte. Kerstin und ich begnügten uns mit der halben Strecke. Langes Einlaufen nach dem Start in dem beschaulichen Örtchen Lichtenstein war nicht vorgesehen, denn nach 300 Meter wartete der erste Anstieg. Also vom Start weg keine Gnade für die Wade.

Nach den ersten 4 km auf dem Forstweg bogen wir auf die eigentliche Trailstrecke ab. Wanderer kamen uns entgegen und wunderten sich über die seltsamen Geschöpfe mit den Startnummern am Hemdchen. Manche applaudierten spontan. Wir applaudierten spontan zurück. Der weiche Waldboden und der Schatten der Bäume machten den Lauf trotz der Hitze angenehm. Zwei spontan eingerichtete Behelfs-Getränkestellen sorgten dafür, dass auch das Wasser im Laufrucksack nachgefüllt werden konnte.



Bergauf- und Bergab-Passagen, Trails, Wiesen und Forstwege wechselten sich ständig ab und machten den Lauf höchst abwechslungsreich. Ein heftiger Anstieg bei km 13 Marke "Puls am Anschlag" hätte auch jedem Berglauf in den Alpen Ehre gemacht. Dafür wurden wir -oben angekommen- mit einer herrlichen Aussicht über das Lichtensteiner Tal belohnt. Nicht bevor Kerstin einen Reebok, sorry einen Rehbock von der Strecke verscheucht hatte. Wer hatte wohl mehr Respekt vor dem anderen?

Der einzige ordentliche Verpflegungsposten war nach 16 km bei Schloss Lichtenstein erreicht. Bei der Hitze griffen wir bei Speis und Trank kräftig zu, um uns für die restliche

Strecke zu stärken. Der Weg führte uns abwärts ins Tal nach Honau und aus dem Wald heraus. Ein Zuschauer hatte freundlicherweise einen Wasserbottich zum Kühlen aufgestellt. Der war auch nötig, denn wo es runter geht, geht es beim Trailrunning auch wieder rauf (und natürlich auch umgekehrt). Der Traifelberg musste als letzter großer Anstieg bezwungen werden. Auch hier lohnten sich die Mühen, denn dort oben hatten wir eine tolle Aussicht auf Schloss Lichtenstein, das uns nun direkt gegenüber lag.

Jetzt nur noch die letzten Kilometer bergab in Richtung der Ziel - dachten wir. Nach 21 km war das Ende aber immer noch nicht in Sicht. Der Veranstalter hatte wegen Waldarbeiten zwei Bonusmeilen dazu gegeben, und das ohne Aufpreis. Das ist selten auf der schwäbischen Alb! Noch ein kleines Fotoshooting für den Fotografen des Veranstalters, der am Wegrand schon auf die Spitzenleute des Marathons wartete, und dann war unser Trailrunning-Event geschafft.

Fazit:

Ein sehr abwechslungsreicher Lauf in einer tollen Landschaft, die sich auch abseits der ganz hohen Berge bestens für ein Laufabenteuer eignet. An Höhenmetern herrschte jedenfalls kein Mangel.

