

# Über Stock und Stein - Nordschwarzwald Trophy in Schömberg

11. August 2019

Ein Bericht von Helmut Brock



Trail Laufen ist eigentlich nichts Neues. Die Läufer und Walker des Neustädter Lauftreffs trainieren es jeden Sonntag im Hegnacher Hartwald. Aber ein Wettkampf über 40 km, der sich mit diesem Etikett schmückt, ist dann schon eine andere Sache.

Die Nordschwarzwald Trophy in Schömberg bot Gelegenheit, das Trail Laufen einmal auszuprobieren. "Trophy" heisst es übrigens, weil am Vortag die Mountainbiker sich auf den Single Trails austoben dürfen. Die besonders Harten nehmen dann an beiden Wettkämpfen, Radfahren und Laufen, teil. Die Läufer des TSV Neustadt begnügten sich jedoch mit ihrer bevorzugten Disziplin, dem Laufen.

Für den TSV Neustadt gingen eine Läuferin und drei Läufer an den Start: Kerstin Sigle, Matthias Schell, Helmut Brock und Rolf Schwarz. Jeder hatte sich für eine andere Distanz entschieden. Kerstin lief 10 km, Matthias 26 km, Helmut 40 km und Rolf nahm sich die Ultra-Strecke mit 50 km vor.

Das Wetter war gut. Es war sonnig, aber durch den frühen Start noch frisch. Der Startschuss fiel, für einen Sonntag viel zu früh, schon um 7:30 Uhr. Nichts für Langschläfer. Wer nicht bereits am Vortag angereist war, musste weit vor Sonnenaufgang aufstehen um rechtzeitig zum Start zu kommen. Die Situation wurde auch noch erschwert durch die Tatsache, dass ganz Schömberg zur Baustelle erklärt worden war und es, zumindest für Ortsunkundige, keine legale Zufahrt gab. Aber für Trail Läufer stellt das kein großes Problem dar.

Alle Wettbewerbe wurden gemeinsam gestartet. Trotzdem war das Starterfeld überschaubar und die Läufer standen in lockeren Gruppen am Start. Das war ungewohnt für jemanden, der bisher nur das Gedränge der großen Stadtläufe kannte. Die Grundeinstellung der Läufer scheint anders zu sein. Nicht die Platzierung, sondern der Weg ist das Ziel. So trugen fast alle Läufer einen Rucksack mit eigener Verpflegung und Getränken mit sich. Am deutlichsten machten diese Haltung die beiden Läufer, die auf ihr Laufshirt gedruckt hatten: "Auch wenn ich als Letzter laufe, bin ich ein Vorbild".

Pünktlich fiel der Startschuss. Für mich hieß das: "Learning by Doing - Lerne mit jedem Schritt".

Zuerst lernte ich, dass ein Trail Lauf auf Trails ausgetragen wird, und zwar Single -Trails. "Single" heißen sie, weil sie genau einen Läufer oder Läuferin breit sind. Das bedeutet: brav hintereinander herlaufen. Damit hatte ich nicht gerechnet.

Beim ersten Gefällestück kam dann auch prompt die Ungeduld und Erfahrung Nr. 2: Man darf überholen, sollte aber nicht. Die Sturzgefahr ist zu groß.

Bei km 12 kam Erfahrung Nr. 3. Hier bogen die kürzeren Strecken und mit ihr die meisten Läufer um mich herum Richtung Ziel ab. Ich stand plötzlich nahezu allein im Wald. Vor mir war nur ein einzelner Läufer, der bald zwischen den Bäumen verschwand. Nach den Ver-Lauf Erfahrungen des letzten Jahres war ich auf diese Situation vorbereitet. Ich hatte es mir schon in den Tagen zuvor immer wieder gesagt: die ganzen 40 km die Augen offen halten und aufmerksam nach Wegmarkierungen suchen. Aber gleich bei der ersten Markierung, die mich vom bequemen Fahrweg lenken wollte, zögerte ich. Es war nicht die kleinste Andeutung eines Pfads zu sehen, nur sattes Grün. Wäre der Richtungspfeil nicht doppelt ausgeführt gewesen, quasi als Ausrufezeichen, ich hätte ihn für einen Irrtum gehalten. So überquerte ich eine Wiese, sprang über einen kleinen Bach und stand plötzlich vor einer Treppe, die im Nichts begann.

Auf diese Art ging es weiter bis Bad Liebenzell. Hoch oben am Hang lief man entlang mit einem schönen Blick auf das Städtchen im Tal. Schön war auch die Erkenntnis, hier die Hälfte der Strecke geschafft zu haben. So genau weiß man das allerdings nicht. Die Strecke war zwar hervorragend markiert - verlaufen ist nahezu unmöglich - aber Kilometermarken durfte man nicht erwarten.

Auf dem Rückweg kam dann Erkenntnis Nr. 4, spät, dafür umso bitterer: Trail Läufer lieben Höhenmeter. War man einmal gemütlich auf einem breiten Forstweg unterwegs, kam unweigerlich nach spätestens 500 m ein Schild, welches links oder rechts die Böschung hinauf oder hinunter wies. Hier habe ich zum ersten Mal das für Läufer ungewöhnliche Warnschild „Vorsicht! Gefährliche Gefällestrecke!“ gesehen. Tatsächlich handelte es sich bei dem „Weg“ nur um eine sandige Furche in einer steilen Böschung.

Ungefähr an dieser Stelle habe ich Erfahrung Nr. 5 gemacht: „Sprich nicht mit fremden Läufern!“. Ich hatte ein Pfeifen hinter mir gehört und dachte, ich wäre falsch abgebogen. Tatsächlich war es aber nur die Lunge des hinter mir Laufenden. Nun, 20 km allein im Wald, das ist man beim Laufftreff des TSV Neustadt nicht gewohnt und ich fühlte mich ein wenig einsam. Also habe ich den Läufer aufschließen lassen und ein wenig mit ihm geplaudert. Es war ein Schweizer, der nur Englisch sprach. Anscheinend gibt es in der Schweiz noch einen unbekanntes Kanton oder der Brexit verläuft anders als wir uns das vorstellen. Er zog während des Gesprächs das Höhenprofil des Laufs aus seinem Rucksack, um mir zu demonstrieren, dass die großen Steigungen noch vor uns lagen. Dann entschwand er leichtfüßig, während meine schockierten Beine fast am Boden klebten. Diese Demotivationstechnik muss ich mir merken!

Allerdings hatte er nicht ganz Unrecht. Der Veranstalter hatte sich alle erdenkliche Mühe gegeben, um den Läufern im wahrsten Sinne des Wortes möglichst viele Steine in den Weg zu legen. Und das Beste hatte er sich für den Schluss aufgehoben – den Skihang Schömberg. Es gab dort sogar Freibier, aber nur für die Zuschauer. Die Läufer durften den Ski-Hang genießen und zwar von unten nach oben. Es war keine Slalom Strecke. Mit Flatterband war ein ca. 2 m breiter Weg senkrecht den Hang markiert, so dass man sich dem schadenfrohen Blick der Zuschauer nicht entziehen konnte. Dazu trommelte eine Zweier-Kombo uns Läufern den Marsch.



Oben angekommen gab es noch eine letzte Verpflegungsstation. Noch ein Blick zurück – stolz auf die eigene Leistung, kritisch auf die aufschließenden Verfolger und genießend auf die Landschaft, dann ging es weiter Richtung Ziel. Für mich hieß es dort: Schluss für heute. Alle Hochachtung den Ultra-Läufern, die hier noch eine Zwischenverpflegung nahmen und sich weiter auf die letzten 10 km machten.

Es war ein Lauferlebnis der besonderen Art. Hier war das Können, der sichere Tritt das Wichtige. Zeit und Platzierung wurden zu Nebensache.

