

Laufen durch den Wald

Trailrunning im Fichtelgebirge

Der gemeine Läufer läuft auf der Straße. Der „Trailrunner“ läuft im Gelände – über Feld- und Waldwege, über wurzelige Pfade oder im Gebirge die „Trails“ rauf und runter. Natürlich ist mit der Wiederbelebung des Crosslaufens auch ein Markt entstanden, mit allem, was dazu gehört: Schuhe, Klamotten, Ausrüstung, Reviere, Karten, Apps ... und ja – es gefällt uns sehr!

VON GRISCHA NEUBERT (TEXT UND FOTO)

Die Taschen sind gepackt, die 360 km ins Fichtelgebirge schnell überwunden und schon stehen wir mitten in den Bergen. Zur einen Seite der Ochsenkopf (1.032 m), zur anderen der Schneeberg (1.051 m), die Kösseine (939 m) und einige andere „Hügel“. Nachdem wir in unserer Unterkunft in Fichtelberg eingekcheckt haben und schnell in die Laufklamotten geschlüpft sind, geht es auch schon los. Hinter dem Haus beginnt die Natur, beginnt der Wald und es riecht ganz angenehm nach Nadelgehölz.

Wir haben uns vier Tage Zeit genommen und wollen jeden Tag laufen. Am ersten Tag wird es eine Einführungsrunde, zunächst auf wunderschönen, schmalen Pfaden durch den Wald. Der Untergrund ist weich, jeder Schritt durch die vielen Tannennadeln gedämpft. Weiter geht es über Forstwege und Wiesen vorbei am Fichtelsee zurück zur Unterkunft. Am Ende haben wir 13 km auf der Uhr und waren rund 90 Minuten unterwegs. In der Unterkunft wartet schon die Sauna auf uns, und spätestens danach ist die Entspannung perfekt, die Stadt vergessen und der Alltag meilenweit weg.

An den kommenden Tagen laufen wir etwas größere Runden, wollen ein paar Höhenmeter sammeln. Am zweiten Tag geht es über den Nußhardt, erst hinauf zum Rudolfstein und dann an den Drei Schwestern vorbei bis zum Schneeberg. Wir sind auf dem „weißes H auf rotem Grund“-Wanderweg unterwegs, wundervoll zwischen Felsblöcken hindurch und an großen Felsstürmen vorbei, nahezu alleine durch den Wald. Hin und wieder erklimmen wir einen der Granitblöcke und genießen den Rundblick über Oberpfalz und Frankenland. Am Seehaus ist unsere Runde dann auch fast vorbei und wir genießen die Sonne auf

der Hüttenterrasse bei Kloß mit Soß. Die Erholung in Schwimmbad und Sauna macht den Tag perfekt und es ist die Zeit, um noch einmal die Natur zu reflektieren, die Ruhe im Wald und den tollen Geruch.

Tag 3 ... die Königsetappe, von der Unterkunft über „die Q“, einen Wanderweg mit schwarzem, großen Q auf gelbem Grund, zur Kösseine. Wir passieren den Nageler See, erklimmen den Granitgipfel im Osten unseres Gebietes und haben 14,5 km geschafft. Im schön gelegenen Berggasthof kann bei wundervollem Fernblick eine lokale Leckerei verspeist werden. Zurück geht es direkter und über den bekannten „H“ Weg, entlang einer Kammlinie zur „Hohen Matze“, vorbei am Teufelskopf und dem Prinzenfelsen zum Silberhaus. Die direkte Variante (12,5 km) führt uns von hier auf schnellstem Wege zurück nach Fichtelberg, aber einige brauchen noch ein paar Kilometer, machen einen Schlenker über die Platte Richtung Norden und erreichen somit ihr Tagesziel von 30+ km.

Am letzten Tag genießen wir eine Runde nach Mehlmeisel, den Skihang hoch zum Bayreuther Haus und über einen sehr schönen Wanderpfad zurück nach Fichtelberg. Die letzten Kilometer für diese Tour, es waren 14 heute, bevor es wieder zurück nach Berlin geht.

Alle Mitläufer haben an den vier Tagen zwischen 56 und 91 km und bis zu 3.300 Hm gesammelt. Es wurden pro Person rund 15.000 kcal. verbraucht, die wir mit leckerem Kuchen beim ortsansässigen Konditor und einer köstlichen Versorgung im Hotel wieder auffüllen konnten. Das Wetter war uns wohl gesonnen, aber auch Nebel und kühle Tage kann man im Fichtelgebirge genießen. In jedem Fall, wir kommen wieder! ■



INFO

Unterkunft:

Gasthof zur Mühle, Vordorfermühle 2, 95709 Tröstau, Tel. 09232 / 29 43, www.vordorfermuehle.de – Ferienwohnungen und Pensionszimmer, traditionelle Küche, Halbpension und à la carte-Versorgung möglich, Sauna vorhanden

Hotel Schönblick, Gustav-Leutelt-Straße 18, 95686 Fichtelberg, Tel. 09272 / 978 00, www.hotel-schoenblick.de – Ferienwohnungen und Hotelzimmer, kreative Küche, Halbpension und à la carte-Versorgung möglich, Sauna & Schwimmbad vorhanden

Anreise:

- Bus oder Bahn: nach Marktredwitz und mit regionalem Bus weiter nach Fichtelberg
- Auto: A9 bis Gefrees und weiter nach Fichtelberg

Einkaufsmöglichkeiten:

Supermarkt, Sportgeschäft, Bäcker, Konditor, Bank (Sparkasse) im Ort

Karten: Fritsch Wanderkarten & Kompass Wanderkarten