Natur pur beim Crazy Runners Frankenwald Trail am 10. Juni 2023

Ein Teamwork des Crazy Runners Teams und des TSV Dürrenwald

Text und Fotos vom laufenden BLZ Reporter Rainer Leyendecker

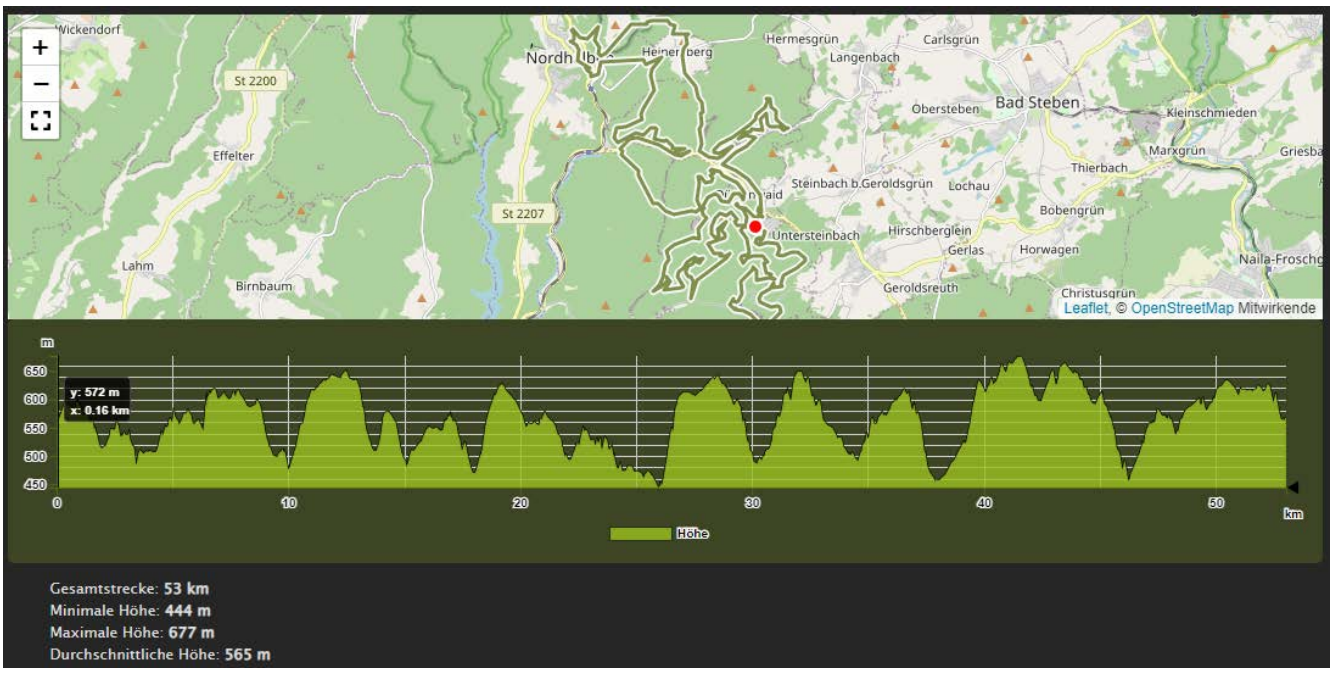
Geroldsgrün/Silberstein - „Ein bissle verrückt sind wir vom Crazy Running Team Frankenwald schon“, erfahren wir auf dem Anmeldenachweis als Bestätigung. Denn das haben wir bereits beim Entschluss zur Teilnahme geahnt, weil der Frankenwald ganz im Norden Bayerns an der Grenze zu Thüringen mit Höhendifferenzen von über 200 m zwischen den Tälern und Höhenzügen einige Herausforderungen für Läufer, Wanderer und Biker aufweist. Am häufigsten folgen die Naturliebhaber den gut ausgeschilderten Wander- und geschotterten Forstwegen in diesem Naturpark.

Aber die Initiatoren der Crazy Runners waren so verrückt, überwiegend kleine Pfade und Wiesen als Laufstrecken herauszusuchen, so dass nur ab und zu auf „richtigen“ Wegen gelaufen wird oder wir diese nur kurz von einer Trail- zur nächsten Trailpassage queren. Das Event startet und endet für alle auf dem Sportplatz des TSV Dürrenwald im nur rund 300 Einwohner zählenden Dorf Silberstein, etwas westlich der Gemeinde Geroldsgrün im oberfränkischen Landkreis Hof gelegen. Gar nicht so einfach zu finden ohne GPS !

Aus einer Teststrecke beim Hahnenkammlauf, der hier ebenso als leichter Volkslauf vom TSV Dürrenwald ausgetragen wird, entwickelten die Organisatoren ihre Trailrouten und boten in 2019 zum ersten Mal ihren Short Trail an, immerhin rund 15 km mit 550 Höhenmetern, den 73 Läufer*innen beendeten. 2021 folgte dann die Neuauflage mit 65 Finishern und boten die Crazy Runners zusätzlich einen Long Trail an. Über diese 30 km mit 1.000 Höhenmeter erreichten 75 Läufer*innen das Ziel.

Beflügelt von den positiven Resonanzen der Läuferschar boten die Crazy Runners im Juni 2022 auch noch einen Ultra Trail an – mit 53,5 km und rund 2.000 Höhenmetern. Diesen absolvierten 31 erfolgreich, während beim Long Trail 51 und beim Short Trail 69 ins Ziel kamen. Mich als Ultraläufer reizte jetzt beim 4. Crazy Runners Event natürlich die längste

Distanz als ultimative Herausforderung und mit fast 67 Jahren ältester Teilnehmer im Feld der 54 Gemeldeten.



Ein verrückter Lauf

Bereits am Freitag von 17 bis 20 Uhr dürfen wir die Startunterlagen für die 15, 30 und 53 km abholen: eine schön gestaltete Startnummer mit Zeitmess-Chips sowie einen Crazy Dreggsack als „Dregg-Schuh-Daschn“, gefüllt mit einigem gesponserten Laufzubehör. Ich treffe genau um 20 Uhr ein und erhalte als letzter meine Utensilien. Sehr erfreulich für die meist lokalen Besucher und für uns Läufer*innen ist die Biergarten-Atmosphäre vor dem Sportheim. Ein Getränkewagen und ein Kiosk mit Würstl im Weck und Schaschlikspießen im Angebot lädt zum Verweilen bis weit nach Sonnenuntergang ein. So kann ich mich ausführlich mit einigen Personen aus dem Crazy Running Team rund ums Laufen austauschen und Hintergrundinformationen erhalten, insbesondere mit Alexander Marquardt und Reiner Wicht als Teamleiter und Initiatoren dieses etwas verrückten Laufes.

Es geht los

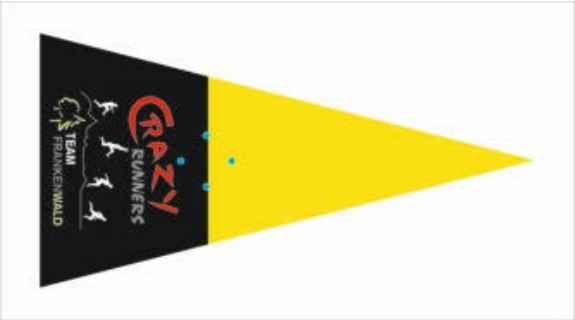
Am Samstagmorgen bei strahlendem Sonnenschein befestigen die fleißigen Helfer die letzten Werbeplanen am mit Gittern abgegrenzten Start-Ziel-Kanal auf dem Rasenplatz und verteilen alles Nötige zu den Autos für die Transporte an die einzelnen Verpflegungsstationen. Der Moderator informiert schon turnusmäßig über die bevorstehenden Starts und Besonderheiten an den Strecken und dazwischen spielt der Discjockey bereits uns inspirierende Musiktitel. Der Sportplatz füllt sich ab 8 Uhr zusehends mit Aktiven, Begleitern und Zuschauern, auch Kaffee/Tee mit Frühstück wird im Sportheim angeboten. Und immer mehr Läufer*innen holen sich ihre Startpakete ab.

Die große LED Anzeige der verbleibenden Zeit tickt herunter und genau um 9 Uhr ist es so weit: Zuerst werden wir 54 Ultras auf die für die meisten unbekannte Strecke los gelassen. Um 11 Uhr startet der Long Trail mit 74 Teilnehmern und um 12 Uhr der Short Trail mit 81 Gemeldeten. Wie wir Ultras später sehen, führen die beiden Routen der kürzeren Strecken teilweise auch über unseren Parcours und sorgen in unserer zweiten Halbzeit für etwas Abwechslung. Denn schon bald zersplittern die kleinen Grüppchen von den schnellsten bis zu den langsamsten und später ist die Mehrzahl der Laufenden allein auf weiter Flur. Viele haben ihre Teleskopstöcke dabei, ein Teil benützt sie auf den Trails, ein Teil trägt sie nur im Rucksack mit – wie ich.

Über die ehemalige innerdeutsche Grenze

Für uns Ultras geht es in Richtung Dürrenwaid und Dürrenwaiderhammer, das Langenbachtal hoch und über FrankenwaldSteigla in Richtung Schieferhalde und ins Rotmeiseltal. Ab hier läuft es stetig bergan nach Heinersberg und an der Krögelsmühle über die ehemalige innerdeutsche Grenze, um über den Dreiherrenweg und den Grenzersteig in Richtung Nordhalben zu gelangen. Am Aussichtspunkt ist neben einem VP bei km 17,5 auch der erste Cut-off Punkt (3 Stunden). Wieder geht es steil bergauf in Richtung Heinersberg, dann hinunter zur Stoffelsmühle, wo wir auf die Long Trail Strecke stoßen, die erneut steil bergan führt.

Alle 5 Kilometer weist uns ein Schild mit einem Crazy Smiley auf die bereits hinter uns gebrachte Distanz hin. An der Kreuzung Lotharheil absolvieren wir zuerst eine 4 km lange Schleife, bevor dort bei km 32,2 am VP unsere Zwischenzeit gemessen wird (Cut-Off ist 6 Stunden). Dann passieren wir das Schieferwerk Lotharheil, den Hahnenkamm und laufen wieder hinab ins Tal. Nach dem 7. VP haben wir noch den Jägersteig hoch in Richtung Kämmleinsfelsen zu meistern, bevor wir bergab zurück nach Silberstein gelangen und endlich das Schild „nur noch 1 km“ ins Visier nehmen.



Alle Strecken sind mit Crazy Runners Markierungs-Schildern bestens gekennzeichnet, dazu weisen noch rosa Sprühpfeile auf dem Boden und Flatterbänder an den Bäumen den rechten Weg. Dennoch gelingt es einigen, von der Strecke abzuweichen, sei es mit lästigen Umwegen oder auch versehentlichen Abkürzungen, was die Ergebnislisten etwas durcheinander bringt. Im Vergleich zum Vorjahr sind inzwischen viele Bäume über die Trails gestürzt und haben wir uns drüber oder drunter durchzukämpfen. Auch jede Menge Waldrückearbeiten stellen uns vor Herausforderungen wie Passagen mit tiefen und verhärteten Radspuren der schweren Forstfahrzeuge oder verschwundenen Wegen.

Ein Trail für alle Sinne

Manchmal laufen wir über selten benutzte Wege oder weglose Wiesen, für welche extra für uns eine Spur mit dem Rasenmäher freigeschnitten wurde. Im Laubwald liegt teilweise sehr dichtes Laub, das den Untergrund mit Steinen oder Wuzeln kaum erahnen lässt. Leider hat es das Orgateam versäumt, extra für uns das viele Laub beiseite zu kehren (Scherz !). Und im Nadelwald sind wir ab und an nur auf den Spuren der Vorläufer unterwegs und weisen sonst nur die zahlreichen Flatterbänder an den Baumstämmen den richtigen Weg zum nächsten echten Weg. Auf jeder der drei Strecken sind auch zwei Schlussläufer*innen dabei, welche die vielen Crary Runners Schilder und die Flatterbänder einsammeln, so dass die Routen nur mit unseren Fußspuren markiert sauber hinterlassen werden.

Über Steine statt Brücken ist auch mal einer der Bäche zu queren und zwei steile Teilstücke führen teils seilversichert über Holztreppen schweißtreibend berghoch. Aber solche Überraschungen

können schon zu anspruchsvollen Trailrouten dazu gehören und mögen gar das Salz in der Suppe sein. Auch werden an den gut bestückten VPs mit ihren freundlichen Helfern keine Einwegbecher gereicht, sondern wir können unsere Trinkflaschen aus der Pflichtausrüstung selbst wieder befüllen. An zwei Punkten stehen einige Kästen mit großen Sprudelflaschen zum Einfüllen, doch diese sind bei Einkunft der langsamen Läufer schon fast alle geleert.

Ein Trail auch zum Plaudern

Kurz vor Erreichen des Stadions lässt eine Messmatte den Moderator schon wissen, wer bald einläuft und so kann er die Personen schon ankündigen und das Publikum sich schon warm klatschen, bis die Läufer in einer Nebelwand über die Ziellinie laufen. Es werden nur drei Wertungsklassen ausgelobt, was die Siegerehrungen natürlich erleichtert:

Men / Women 1988 und jünger, Masters 1968 bis 1987 und Seniors 1967 und älter. Mir geht im letzten Viertel die Puste etwas aus und so lasse ich meinen M65 Alterskollegen Roland Blumensaat davon ziehen. Mit ihm, der die Strecke vom Vorjahr kannte, war ich an die 5 Stunden gemeinsam und mit nettem Austausch rund ums Laufen unterwegs.

So finishe ich etwa in seiner Zielzeit von 2022 als einer der Letzten, während er sich mit 8:17 Stunden um 15 Minuten verbessert. Bei unserem Eintreffen sind die drei Altersklassen Siegerehrungen schon vorbei. Aber der Getränkewagen hat noch Kaltgetränke und in der Sporthalle finden sich noch genug Reste vom vielfältigen Salatbuffet auch für uns. Die Schnellsten haben bereits Stunden vorher Feierabend. Bei den Damen gewinnt die Vorjahressiegerin Helén Schrötter in 6:29 Stunden und bei den Herren siegt, ebenfalls mit etwa 5 Minuten verbessertem Streckenrekord, Alex Sellner in 5:26 Stunden. Insgesamt kommen beim Ultra 9 Damen und 32 Herren in die Wertung, beim Long Trail sind es16 Damen und 39 Herren und beim Short Trail 27 Frauen und 41 Männer, also haben wir insgesamt 174 Finisher bei 209 Gemeldeten.

Eine tolle Bilanz für so ein verrücktes Rennen !