



Erhabene Ausblicke vom Dach der Alb hinab ins Tal – pochende Schmerzen an den Füßen. Lustig tanzende Lichtkegel in der Nacht – lähmende Müdigkeit am frühen Morgen. Der 24 Stunden-Biosphären-Marsch bereicherte mit einem Wechselbad der Gefühle.

24 Stunden NaTour

Eiserner Wille prägte die Gedanken der frohgemuten Wanderer. Bei herrlichem Sonnenschein trafen sie sich am Samstagmorgen des 4. Juli zu einem großen Abenteuer. In 24 Stunden 72 Kilometer marschieren von Achalm Reutlingen bis nach Urspring bei Schelklingen, lautete der anspruchsvolle Plan. Fachsimpeln über Schuhwerk, Schirm ja oder nein, dicke oder dünne Jacke verkürzten die spannungsgeladene Wartezeit bis zum Startsignal.

Von Anja Fuchs

Der Blick zum Himmel verriet: es würde heiß werden, sehr heiß und vielleicht würden wir sogar einige Gewitter überstehen müssen. Bevor sich die Wandergruppe aus 80 Teilnehmern um 10 Uhr morgens in Bewegung setzte, teilte Karl Eberhardt vom veranstaltenden Rotary Club Münsingen blaue Plaketten aus. An die Jacke geheftet, berechtigen sie bei den Verpflegungstationen unterwegs kräftig zulang zu dürfen. Dann kann ja nichts schief gehen.

Es wagten sich jedoch nicht nur 24-Stunden-Neulinge an



diese Ultrastrecke. 29 Langdistanz-Infizierte folgten schon zum zweiten Mal dem Ruf des Rotary Clubs. Letztes Jahr, bei der Premiere nahmen von 50 gemeldeten Extremwanderern bei strömendem Regen 35 Hartgesottene am Hohen Neuffen die Herausforderung in Angriff. 17 erreichten schließlich das Ziel in Wimsen. Damit liegen diese Ultra-Wanderer voll im Trend: Im Oberpfälzer Wald feierte das „Weitwandern“ mit den „24 Stunden von Bayern“ im Juni Premiere. „50 + X“ heißt die bereits bewährte, 14. Extremwandertour über 60 Kilometer von Stuttgart auf die Alb nach Owen im Mai und Juni. Der Pionier in Sachen Weitwandern, der Karwendelmarsch am 12. September im Alpenpark Karwendel, erlebt nach 22-jähriger Tradition bis ins Jahr 1990 heuer eine Neuauflage.

Trend hin oder her, wie viele Teilnehmer dieses Jahr nach 72 Kilometern quer durchs Bio-

sphärengebiet das Ziel am nächsten Morgen in Urspring erreichen würden, sollte das Durchhaltevermögen in der Nacht entscheiden. Nicht allein die Füße, sondern vor allem der Kopf würde das Zünglein an der Waage sein. Wer regelmäßig trank, immer wieder an den liebevoll eingerichteten und üppig gedeckten Verpflegungsstellen mäßig zugriff und es schaffte, die später ankommenden Schmerzen an Füßen oder Muskulatur mit positiven Gedanken und Dehnungsübungen in den Pausen in Schach zu halten, war gut gerüstet, die Mammut-Strecke zu bewältigen. Dreimal hatte der lange Tross auf insgesamt 10 Etappen von sechs bis 11 Kilometer Länge die Alb zu erklimmen und wieder abzu- steigen. So summierten sich gewaltige 3000 Höhenmeter.

Schon der erste Wegabschnitt hinauf zur Eninger Weide, dem erhabenen Wiesenplateau, lieferte den ersten Vorge-



Delikat: Ein üppiges Buffet empfängt die hungrigen Wanderer.



Fröhlich: Tour-Chef Karl Eberhardt genießt den Ausblick.



Erschöpft: 14 Stunden sind die Beine schon im Einsatz. Die Mitternachtsmassage macht die Muskulatur wieder munter.

Regional ist genial!

Mit dem Kauf dieser Produkte tragen Sie zum Erhalt der bedrohten, heimischen Streuobstwiesen bei.

FEIERN SIE MIT UNS!

Am Jubiläums Apfelfest am Samstag, 12. September, 10 - 17 Uhr wird sich in Mächtelheim alles um den Apfel drehen – kulturell, informativ und erlebnisreich.

Anerkante Spitzenqualität: Der Streuobst Bio-Applejuice und die Streuobst Bio-Appelschorle wurden auf der Biofach 2009 mit der DLG Bio Prämierung in Gold ausgezeichnet.

burkhardt
FRUCHTSÄFTE
Ein Stück Natur genießen

Burkhardt Fruchtsäfte GmbH & Co. KG · Steiglesstraße 10 · 89150 Laichingen · Tel. 0 73 33 / 96 96-0 · www.90jahreburkhardt.de

schmack auf das anspruchsvolle Profil. Es galt, einen eigenen Rhythmus zu finden, auf schmalen steilen Pfaden, sich auszutauschen mit denen, die letztes Jahr schon Erfahrungen sammelten. Nicht selten war ein ungläubiges Kopfschütteln zu sehen, bei der Vorstellung bis am nächsten Morgen zu gehen und zu gehen. Schritt für Schritt. Wie soll das funktionieren? Die minutengenaue Punktlandung am Wanderheim auf der Eninger Weide zur ersten Pause lieferte eine Antwort. Der Zeitplan, den Streckenchef Eberhardt ausgetüfelt hatte, war Gesetz und Stütze, eine Richtschnur, an der wir Wanderer uns orientieren konnten.



Unerschrocken: Stimplampen weisen den Biosphären-Wanderern den Weg durch die wilde, dunkle Trailfinger Schlucht.

Exakt 30 oder 45 Minuten Pause gestattete das Timing sich mit Joghurt, Äpfeln, Bananen und Kirschen zu stärken, die Wasserflaschen aufzufüllen oder noch einen kräftigen Schluck Kaffee zu genießen. Perfekt. Gerade genug Zeit die Speicher zu füllen, die Toilette aufzusuchen und die Muskulatur zu lockern. Aber keines Falls zu viel Muße, um der Müdigkeit nachzugeben.

Doch davon konnte am frühen Nachmittag noch keine Rede sein. Herliche Panoramen bis weit ins Neckartal beflügelten den Schritt auf wild romantischen Pfaden entlang der Hang-

Weitwandern: Langdistanzmärsche liegen im Trend



Schon unsere Väter waren gewaltig gut zu Fuß – besonders jene Zeitgenossen, die vor rund 40 Jahren die Alpen in genagelten Lederstiefeln touristisch eroberten. So kämpften sich Freunde der Kniebundhosen und Karohemden bereits vor 36 Jahren über die Gebirgspfade des 43 Kilometer langen Silvretta-Ferwall-Marsch (Galtür, 30. 8. 2009). 41 Lenze zählt der Karwendel-Marsch (12. 9. 2009). Diese 52 Kilometerdistanz feierte 1968 Premiere. Auch in der Biosphäre haben lange Märsche Tradition. Zum 14. Mal marschieren Gruppen unter dem Veranstaltungstitel „50 + X km“ einmal im Jahr von irgendwo nach Owen ins Lenninger Tal. Dieses Jahr im Mai und Juni starteten die 15-Mann-Gruppen in Stuttgart (kleines Foto).



Neu dagegen ist der Wunsch, die Nacht zum Tag zu machen. Hier einige 24-Stunden-Wanderungen: Tannheimer Tal (50 km, 7000 Hm, 4. 9. 2009); Oberpfalz, 400 Teilnehmer (Juni 2010); Kitzbühl, 140 Teilnehmer (Juni 2010); Karwendel (50 km, 2902 Hm, Juli 2010).

kante. Wieder im dichten Wald, führte die Route zu den tief in den Fels eingeschnittenen Höhlenlöchern oberhalb Dettingens. Über steinige, wilde Serpentinengänge vom Dach der Alb rasant hinab in die Kurstadt Bad Urach. Ganz mondän in der Alten Schlossmühle lud Bürgermeister Elmar Rebmann die Biosphärenwanderer zu einem leckeren Buffet ein. Auch die Stadtväter von Dettingen und St. Johann, Michael Hillert und Eberhard Wolf, empfangen die Wandererschar in der Pause zuvor mit herzlichem Zuspruch. Doch anders als die zünftigen Biertischgarnituren am Mittag im Schatten mächtiger Bäume, wollten am Abend im Saal der Schlossmühle die lehmverkrusteten Wanderstiefel, die verschwitzten T-Shirts, der herbe Geruch von Fußpflegemitteln und nackte, mit Pflastern beklebte Füße so gar nicht in das edle Ambiente passen. Doch bevor

wir uns an den Luxus gewöhnen konnten, blies der Streckenchef nach 30 Minuten Punkt 18 Uhr zum Abmarsch.

Wie auf der Flucht vor der abendlichen Müdigkeit, hasten wir den steilen Pfad hinauf zum Michels Käppele oberhalb der Kurstadt. Heftiges Schnaufen, Schweiß auf der Stirn. Zu schnell! Nach sechs Stunden wandern sollten wir keine Leistungsspitzen einbauen, beginnt doch nun die eigentliche Ausdauerleistung. Wandern in Sauerstoffschuld bildet Laktat (Milchsäure) in der Muskulatur – schmerzhafter Muskelkater lässt grüßen. Außerdem verlassen wertvolle Minerale mit dem Schweiß den Körper. Wer nicht ausreichend trinkt, läuft Gefahr, dass Wadenkrämpfe plagen. Also Tempo runter. Es dämmt schon, als wir um 21.15 Uhr das Hofgut Wittlingen erreichen. Müdigkeit und erste Anzeichen von Erschöpfung dämpfte

die Gemütslage der Ultrawanderer. Das fröhliche Geplapper der vorangegangenen Etappen ebte ab, jeder war nun mit sich beschäftigt. Schnell noch von der köstlichen Brühe nippen, ein wärmendes Shirt überstreifen, Beine massieren und dehnen.

Schon sind wir wieder auf der Strecke. Die Füße beginnen mechanisch einen Schritt vor den anderen zu setzen. Von links grüßt die untergehende Sonne noch ein letztes Mal. Der Wind weht ihre Wärme durchtränkt mit dem würzigen Duft von Getreidefeldern in den angrenzenden Waldrand. Hier tippeln wir, einer nach dem anderen, auf einem schmalen Pfad. Rechts verliert sich der steil nach Seeburg abfallende Wald in der Dunkelheit. Die ersten Lichtkegel der Stirnlampen geistern durch das nächtliche Schwarz, bald tanzt eine geschlossene Lichterkette durch den Wald. Schrecksekunde, „Umkehren“, halt es zwischen den Bäumen. „Wo sind die anderen?“ Ruhig Blut. Die Autoscheinwerfer im Tal zeigen, dass die Richtung stimmt. Und dann findet sich die Gruppe wieder – allerdings ist nun der Zeitplan gehörig durcheinander geraten. 23 Uhr zeigt die Uhr, als wir im Pumpwerk Seeburg ankommen. Die erstmals eingerichtete Massagestation wird rege genutzt. „Wir verabschieden uns“, ruft eine kleine Gruppe junger Leute in die müde Menge hinein. Die ersten steigen aus, das steckt an. Schaffe ich es weiter?, zweifeln wohl viele. Keine Zeit zum nachdenken. Abmarsch zur nächsten Etappe.

Wir verschwinden im Wald, leise, andächtig und respektvoll. Denn hier beginnt die Steigung durch die wilde, dunkle Trailfinger Schlucht hinauf nach Münsingen. Dort erwartet uns nicht nur eine lange einstündige Rast, sondern auch die Stunde der

Wahrheit. Viele brechen ab, einige entkräftet. Manche konnten der Versuchung des in der Nähe geparkten Autos nicht widerstehen. Ein fürstliches Buffet am Rathaus ließ die Lebensgeister wieder auflodern. Bürgermeister Mike Münzing, der die ersten beiden Etappen mitgewandert war, ließ es sich nicht nehmen, die Maultaschen den hungrigen Wanderern höchst persönlich zu servieren. „Das sind alles Produkte aus dem Biosphärengebiet“, lud er uns zum Mitternachtsmahl ein. Ziegenkäsehäppchen, Kartoffelsalat – vom Feinsten. Die Versuchung ist groß. Nur nicht zu viel essen, lieber noch ein wenig die Füße hoch legen, die Nacht ist noch lang. Um 1.45 Uhr brechen wir auf zu den verbleibenden vier Etappen. Es sollten die härtesten werden. Asphalt und der monoton abfallende Weg durchs Heutal bietet der Muskulatur und dem Kopf keine Abwechslung mehr. An der nächsten Verpflegungsstation rebelliert der Magen. Es ist 4 Uhr, etwas Tee mit Zucker muss genügen. Weiter geht's, immer noch leicht bergab Richtung Sondernach, wann wird es endlich hell? Punkt 4:29

Wandertipp: Biosphärenwanderung West-Ost



Die Route des 24-Stunden-Marsches ist auch für Individualwanderer interessant. In Tagesetappen eingeteilt, lässt sich ein schönes Wochenende gestalten. Startpunkt befindet sich an der Achalm, Reutlingen (Foto). Von dort geht's bergan zur Eninger Weide. Immer am Albtrauf

entlang führen schmale Wege über die Höhlenlöcher Dettingens dann hinab nach Bad Urach. Gleich wieder hinauf zum Käppele, danach über schmale Pfade nach Wittlingen und wieder hinunter nach Seeburg. Durch die wilde Trailfinger Schlucht geht's hinauf nach Münsingen. Breite Wege durch das Heu- und Schandental fallen sanft ab bis nach Sondernach. Ein kurzer Anstieg durchs felsig romantische Bärenental führt nach Justingen. Ein letztes Mal steil bergab, ist das Ziel in Urspring erreicht.



Start/Ziel: Parkplatz Achalm / Urspring (Schelkl.)
Gehzeit: 24 Std.
Strecke: 72 km
Höhenm.: 3000 m
Profil: min. 450 m max. 800 m
Übernachtungen: Bad Urach, Münsingen, Hütten (Schelklingen)

© Karte: Garmin Deutschland

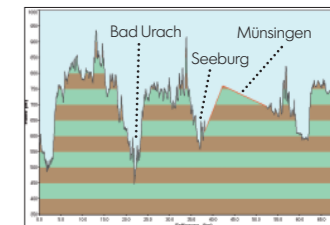
Download: Karte groß ausdrucken: www.biosphaere-alb.com/interaktive_karte/gps_touren/gps_biosphaere_west_ost.html

ist ein leises, einsames Piepen zu hören. Ein Pfiff nur. Er läutet das ersehnte morgendliche Vogelkonzert ein. Nun ist gewiss, die Nacht liegt hinter uns. Nach Kaffee und Brezel in Sondernach

sammeln wir unsere Kräfte erneut, um das Dach der Alb ein letztes Mal zu erklimmen. Dort holt uns der Regen doch noch ein. Das nahe Ziel vor Augen, störte sich niemand daran. 45 von 80

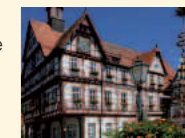
GPS-Download

Verwünschte Trails am laufenden Band – der Streckenkurs sammelt seine Kilometer auf den schönsten Pfaden der Biosphäre.



Schlemmen und Schlafen

Sie möchten diese Tour in mehreren Tagen laufen?



Dann bieten sich folgende Etappenorte für Übernachtungen an:

- Bad Urach**
 ♦ Kurdirektion, 07125 / 9432-0
www.badurach.de
- Münsingen**
 ♦ Touristinfo, 07381/182-145
www.muensingen.de

Wanderern im Alter von 15 bis 73 erreichten das Ziel in Urspring am Fuß der Alb. Jubel blieb aus, die Erschöpfung war zu groß. Die Augen aber verrieten: wohlige Zufriedenheit und Stolz. ■

Wertvolle Urgetreide aus der Region

Dinkel-, Emmer- und Einkorn-Nudeln in bester Bio-Qualität.

ALB-GOLD TEIGWAREN

ALB-GOLD Teigwaren GmbH
 72818 Trochtelfingen
 Telefon (07124) 92 91-155
www.alb-gold.de

Besuchen Sie die neue Nudelwelt im ALB-GOLD Kundenzentrum

ALB-GOLD Kundenzentrum: Erleben und Genießen Auch Sa. + So. geöffnet!

Bestens in Form