

Kleiner Erfahrungsbericht zum Wiesenttal-Trail „Neideck 1000“

Von Sven Starklauf

Nachdem ich bereits beim Frankenweglauf im Juni die schöne Region der Fränkischen Schweiz aus Läufersicht kennen lernen durfte kam mir die Einladung zum 1. Wiesenttal Trailrun „Neideck 1000“ gerade recht. Der Veranstalter Robert Stein hat im Landschaftlich herrlich gelegenen Muggendorfer Gebürg einige Wander- bzw. Trailwege ins Leben gerufen und diese in den vergangenen Jahren mit viel Aufwand ausgeschildert.



Namensgeber ist die Burgruine Neideck und da auf der Runde mit 22 km ziemlich genau 1000 Höhenmeter zu bewältigen sind ergibt sich der Rest.

Kurzentschlossen habe ich mir also einen der beliebten Startplätze (Limit 50 Teilnehmer) gesichert. Beim Studieren der Streckenführung bzw. des Höhenprofils habe ich mir gedacht, dass man trotz der 1000 Hm eigentlich einen 5er Schnitt laufen können müsste. Also Zielzeit ca. 1:50 Std. zumal die Strecke alle Eigenschaften hat die ich liebe: ca. 20 km, extrem bergig, unwegsames Terrain.

Am Sonntag ging es dann endlich los.

Der Wetter war optimal ca. 10°, wobei kurz vor dem Start die Sonne rauskam und es gegen Mittag echt warm wurde. An der Startlinie habe ich mit Markus-Kristan Siegler (TB Erlangen) einen bekannten getroffen der mich in diesem Jahr auch schon bezwungen hat. Somit wusste ich gleich an wen ich mich halten muss. Dementsprechend sind wir auch gleich die ersten km gemeinsam losgelaufen, folgen konnten uns in dieser Rennphase nur zwei Läufer wobei mit Thomas Reichenbach (WSV Oberwarmensteinach) ein Skilangläufer dabei war, denen man ja ebenso eine sehr gute Geländefähigkeit nachsagt. Nach 3,5 km war erstmal der längste steile Abschnitt geschafft, wir hatten den höchsten Punkt der Strecke erreicht. Mit jedem weiteren km bemerkte ich das mir die Anstiege scheinbar leichter fallen als der Konkurrenz also beschloss ich beim nächsten größeren Anstieg einen Angriff zu starten. Das muss irgendwo zwischen km 7 und 8 gewesen sein als ich mich tatsächlich absetzen konnte.

Von jetzt an lief alles automatisch ab, druck machen bei den Anstiegen, Augen offen halten bei den Abstiegen da es scheinbar unendlich viele Wurzeln, Felsen und Steine gab sodass man immer gut aufpassen musste um nicht umzuknicken, und nicht zuletzt regelmäßig die GPS Uhr kontrollieren ob ich noch auf dem richtigen Weg war.

Plötzlich tauchte vor mir wieder mal eine Traube Zuschauer auf, sie schrieben: „Kopf einziehen, nur



1,60 hoch!!“ Da bemerkte ich das die Strecke doch tatsächlich durch die Oswaldhöhle führte. Just in diesem Moment habe ich mich bereits gefühlt wie in einem schwarzen Loch. Irgendwie habe ich aber dann doch Licht am Ende gesehen und bin zur richtigen Seite wieder rausgekommen. Im Nachhinein muss ich sagen, eine phänomenale Streckenführung! Danach ging es dann wieder etliche Treppenstufen bergab nur um ein paar Meter später wieder einen Trail hochlaufen zu müssen. Auch wenn es unvorstellbar klingt, es hat wahnsinnig Spaß gemacht.

Bis km 17. Immer noch 5 km dachte ich mir. Vielleicht habe ich zwischenzeitlich doch etwas überpaced. Kurz vor Streitberg ging es Gnadenlos bergauf. Immer wieder Treppenstufen, immer weiter bergauf, Serpentinaen soweit das Auge reicht. Jetzt wäre ich doch mal froh gewesen wenn die Strecke auch nur mal ein kleines Stück eben gewesen wäre.

Jetzt ging es nach Streitberg, endlich bergab, aber wohin genau??? Links die Straße rechts ein kleiner Weg? Trailrun dachte ich mir und habe mich kurzerhand für rechts entschieden. Ein Fehler wie sich 200 Meter weiter herausstellte. Also wieder zurück doch die Straße nehmen. Von den Verfolgern war glücklicherweise noch nichts zu sehen. Jetzt kam die Überquerung der B470 und anschließend ging es nur nochmal kurz zur Ruine Neudeck, dann endlich das Ziel. In Wirklichkeit zogen sich die letzten



Kilometer wie Kaugummi und ich schrieb in diesem Moment auch meinen geplanten 5er Schnitt in den

Wind. „Es reicht ja wohl aus zu gewinnen“ sagte ich mir. Mit welcher Zeit war mir mittlerweile ziemlich egal.

Als ich dann das Sportgelände sehen konnte rief Robert Stein in Mikro: „Der erste Läufer ist in Sicht, nach sensationellen 1:52 Std.!!! Das kann immer noch ein neuer Rekord werden.“

Also packte mich doch wieder der Ehrgeiz und ich setzte zu einem, verhaltenen, Endspurt an. In 1:53:22 Std. hatte ich dann tatsächlich die bisherige Bestmarke unterbieten können.

Mein erster Verfolger Thomas Reichenbach erreichte schließlich in 1:58 Std. das Ziel und Markus-Kristan Sieger wurde nach 2:01 Std. dritter.

Mit einer schönen Siegerehrung ging die Veranstaltung zu Ende. Die insgesamt sehr familiäre Veranstaltung hätte meiner Meinung nach mehr Teilnehmer verdient gehabt. Aber bereits bei der Siegerehrung kündigte der Veranstalter an im kommenden Jahr das Teilnehmerlimit aufzuheben. Die Premiere fürs Orgateam sei gelungen und nun kann man sich fürs kommende Jahr entsprechend auf mehr Starter vorbereiten und Abläufe verbessern. Die Strecke verträgt und verdient auf jeden Fall weit mehr Starter.



Zum Abschluss noch einmal vielen Dank der Familie Stein für das Ausrichten des Neideck 1000! Ich bin jedenfalls auch 2017 wieder dabei!!!

Fotos: Erika Fichtl, Stefan Walter & Peter Fecher