

## Westwanderweg Pforzheim – Basel vom 2. bis 8. Juni 2002

### **Motivation: Einsamkeit, Natur und Bewegung!**

Als Läufer (Jogger) bin ich gewohnt, alleine zu trainieren. Ich geniesse dabei die Natur und die Bewegung. Ich versuche auch, immer wieder neue Wege und Aussichten (Täler und Berge) zu finden. Um die bestehenden Grenzen der Zeit und Distanz zu überwinden, benutze ich den Zug für den ersten Teil der Strecke und die Füsse für den zweiten Teil. Damit erhöht sich das Wirkungsfeld um den Faktor vier. Beispiel: meine Laufdistanz sei total 20km (10km hin und 10km zurück), das ergibt einen Radius von 10km und eine Fläche von 314km<sup>2</sup>, ein Radius von 20km (20km Bahn und 20km Lauf) ergibt eine Fläche von 1256km<sup>2</sup>.

Als Steigerung kommen dann die mehrtätigen Läufe in Frage. Nur steigt dabei die Anforderung für Infrastruktur (Hotel, Transport, Wäsche, medizinische Hilfe, etc) von 0% auf 100%. Wenn man aber eine Frau hat, welche diese Aufgabe übernehmen kann und will, bedeutet dies ein grosses Glück für jeden Läufer. So war mir geschehen!

### **Planung: Ohne ist der Westweg nicht zu schaffen!**

Der offizielle Westwanderweg von Pforzheim nach Basel ist für Wanderer ausgelegt, welche diesen Weg meistens in 10 Tagen zurücklegen. Bei der Planung meiner Etappen ging ich davon aus, den grössten Teil dieses Weges zu laufen (joggen, im Gegensatz zu marschieren) und zwar in 7 Etappen. Dies ergab Tages-Distanzen von 22km bis 45km. Dabei mussten die Übernachtungsmöglichkeiten und die Streckenprofile (Berge) berücksichtigt werden. Aus Gründen der Vorsicht hatte ich vorgesehen, das Hotel für den nächsten Tag, erst am Abend, also nach dem Laufen, zu reservieren. Dies erlaubte uns, den Plan kurzfristig ändern zu können.

### **Weg: Er ist das Ziel!**

Der Start des Mehretappen-Laufes erfolgte mit der Hinfahrt am Sonntag 2. Juni 2002. Um 9.00 Uhr fand der wirkliche Start des Laufes in Neuenbürg statt. Das Wetter war sehr heiss, die Strecke eher flach, ich musste nur einen kleinen Umweg von 2 km in Kauf nehmen, da in einem Neubaugebiet die Westweg-Markierung fehlte. Das Ziel war Forbach, wo ich bereits um 14.15 Uhr ankam. Cécile war eben dabei, das Auto zu entladen. Sie war sehr überrascht, mich bereits zu treffen, wir hatten eine Zeit um 16.00 Uhr vorgesehen.

Bei diesem ersten Abschnitt stellten sich bereits einige Probleme bei meinem rechten Vorderfuss ein. Der folgende Tag wäre die längste Etappe gewesen, so dass wir entschieden haben, die Strecke abzukürzen. Wir beschlossen die zweite Etappe zu verkürzen und die dritte zu verlängern. Der Gesamtplan würde sich dadurch nicht verändern. Statt in Kniebis reservierten wir ein Hotel auf dem Schliffkopf.

Die heutige Etappe geht von Forbach neu nach Schliffkopf. Dieser Name steht für einen Hügel ebenso wie für den Namen des Hotels. Der Tag war wieder sehr heiss. Der Weg hätte gemäss Wanderkarte im Wald verlaufen müssen. In Wirklichkeit war der Wald entweder durch den Wirbelsturm Lothar oder durch die Umweltbelastung nicht mehr vorhanden. Ganze Hügelzüge waren entwaldet. Es war ein trauriger Eindruck.

Während ich am gestrigen Sonntag noch einige Leute, Wanderer und Biker, angetroffen habe, war ich heute ganz alleine. Ich kam gut voran, die Schmerzen am rechten Fuss verpflanzten sich auf den linken Fuss, dann an die Zehen, jeder Teil des Fusses wollte mal anzeigen, dass er existierte. Am Abend meldete sich noch der Sonnenbrand, es war ein intensiver Tag. Als Entschädigung konnten wir in einem wunderbaren Hotel übernachten. Nachtessen und Morgenessen waren wie der Preis aussergewöhnlich.

Am Morgen des dritten Tages ging der Weg nach Hausach. Hausach liegt ganz im Tal, der Abstieg am Ende der Strecke ging recht stark in die Muskeln.

Das Wetter war nicht mehr so heiss, einige kleine Wolken bildeten sich während des Tages, die sich dann am Abend in einem Gewitter entluden. Wiederum waren die Waldschäden nicht zu übersehen.

Nächste Station war Schonach, Bergetappe wäre wahrscheinlich der richtige Name. Die Aufstiege auf die beiden Hügel waren steiler als jede Treppe, ebenso die Abstiege. Dieser Abschnitt war kurz und sehr intensiv, ich war bereits vor 14.00 Uhr in Schonach. Bei der Reservierung des Hotelzimmers wurden wir informiert, dass die Deutschland-Tour, eine Mehretappen-Velo-Rennen, in Schonach ihre Tagesetappe abschliesst. Wir gingen natürlich hin, es war ein Riesenspektakel.

Nächstes Ziel war Hinterzarten. Wir kamen bereits in bekanntere Umgebungen. Zu Beginn dieser Etappe hatte ich mich wieder einmal verlaufen. Ich konnte auf diesem Abschnitt locker joggen, wahrscheinlich habe ich dabei einen wichtigen kleinen roten Rhombus, die Wegmarkierung des Westweges, übersehen. Ich kam auf den falschen Weg. Ich bemerkte den Fehler, wollte aber nicht umkehren. Da ich immer noch im Wald war und die Sonne nicht schien, konnte ich auch die Himmelsrichtung nicht feststellen. Ich lief weiter. Endlich kam ich zum Waldende. Ich drehte und drehte meine Wanderkarte in der Hoffnung anhand der Waldbegrenzung und des Talverlaufes die Richtung festzustellen. Ich war erfolglos. In der Ferne sah ich einen Landwirt, der mir vielleicht helfen könnte. Ja, ja sagte er. Ich sei genau in der falschen Richtung, jetzt umkehren, dann der erste Hof, anschliessend der zweite und dann hoch gehen. Ich war misstrauisch. Zum Glück traf ich dann zwei Frauen. Ich sprach sie freundlich an, ob Sie mir bei der Neuorientierung helfen könnten. Selbstverständlich! Wo denn Norden sei, war meine Frage. Sie schauten sich an

und zuckten ihre Achseln. In welcher Richtung dann die Sonne aufgehen würde? Wieder Achselzucken. Ich fragte dann nach einem Hügelnamen, den ich auf der Karte fand. Dann endlich entspannten sich die Gesichter der beiden Frauen. Ja, das wissen wir. Sie zeigten mir mit ausgestreckten Armen die Richtung und den Hügel. Es war nicht die gleiche Richtung, die mir der Bauer anvertraut hatte. Ich fand den richtigen Weg wieder und war froh. Freitag, sechster Tag, starker Regen schon am Morgen. Da musst Du raus! Aus den Erfahrungen des gestrigen Tages habe ich aus meiner Route eine Sicherheitsroute gemacht. Ich wollte mich nicht ein zweites Mal verirren, besonders da am Feldberg starker Nebel und grosse Kälte herrschte. Ich marschierte auf der linken Seite der Autostrasse zum Feldberg Pass. Dort verliess ich die Strasse und bog auf den Westweg ein. Ich war so unterkühlt, dass ich mich in der Todtnauer Hütte eine Stunde aufwärmen musste. Der Regen hörte auf und ich setzte meinen Weg fort. Diese Nacht verbrachten wir in Belchen-Multen, einem Ort, der dem Läuferverein Baselland bestens bekannt sein dürfte. Letzter Tag und Abschluss der Ferien war die Strecke nach Kandern via Belchen und Blauen. Da das Hotel in Multen schon auf etwa 1000m liegt, waren vor allem die Abstiege dominierend. Besonders der erste Abstieg war sehr eindrücklich. Führte der schmale Belchen-Weg doch mehrmals am Abgrund vorbei. Das soll heissen, wenn man auf die Füsse schaut, sieht man einen Abhang, der erst nach mehreren Hundert Metern endet. Das war kein toller Anblick für einen nicht schwindelfreien Läufer. Ich musste mich mehrere Male zwingen, weit nach vorne zu schauen. Trotz dieses sehr intensiven Erlebnisses erreichte ich um 14.30 Uhr Kandern. Wir beschlossen diese Reise im Restaurant Weeserei.

### Unterstützung: Ohne läuft nichts!

Die entsprechenden Schlagworte wären: Sonnenbrand behandeln, Blasen stechen und schneiden, Gepäck entladen, Hotel beziehen, Hotel auskundschaften, Auto beladen und Hotel bezahlen.

### Zusammenfassung: Gesamteindruck in zwei Abschnitten!

Der schlechter Zustand des nördlichen Schwarzwald (Sturm Lothar und Umweltbelastung) wirkt manchmal wie von Geisterhand erschaffen.

Es handelt sich um keine Jogging-Strecke, der Jogging-Anteil war max. 20% meist aber nur 5% des Weges. Trotzdem konnte ich den erstellten Plan erfüllen.

### Statistik: Unausweichliche Zahlentabelle!

Bei der Zeitmessung wurde die Differenz der Ankunfts- und Startzeit gebildet. Die Zeiten für Verpflegung, Wasser lösen etc. wurden nicht berücksichtigt. Dies entspricht der Zeitmessung beim Triathlon, wo auch alles inklusive ist. Bei den Höhenunterschieden habe ich nur die Steigungen berücksichtigt. Bei den Läufern gilt allgemein die einfache Formel, dass 100m Höhenunterschied (Steigung) etwa 1km Distanz entsprechen. Addiert man die effektive Distanz und die umgerechneten Höhenmeter spricht man von Leistungs-Kilometern.

Die Verpflegung bestand aus einem halben Liter Isostar und zwei Portionen Isostar-Pulver, die an einer Wasserstelle aufbereitet werden konnten. Als feste Nahrung habe ich zwei bis drei Energie-Riegel (Power-Bar) pro Tag verspiessen.

		Steigung in Metern	Distanz geplant	Distanz ungeplant	Distanz Total (km)	Leistung Höhe (km)	Leistung Total (km)	Start	Ziel	Laufzeit in h	km/h (Leistung)
1.Tag	Neuenburg Forbach	600	36.0	2.0	38.0	6.0	44.0	9.00	14.15	5.25	8.4
2.Tag	Forbach Schliffkopf	1290	35.0	2.0	37.0	12.9	49.9	8.45	15.00	6.25	8.0
3.Tag	Schliffkopf Hausach	510	45.0	0.0	45.0	5.1	50.1	8.30	15.00	6.50	7.7
4.Tag	Hausach Schonach	1100	22.0	0.0	22.0	11.0	33.0	9.15	13.30	4.25	7.8
5.Tag	Schonach Hinterzarten	520	39.0	4.0	43.0	5.2	48.2	8.45	15.30	6.75	7.1
6.Tag	Hinterzarten Belchen-Multen	900	37.0	1.0	38.0	9.0	47.0	9.00	15.15	6.25	7.5
7.Tag	Belchen-Multen Kandern	700	29.0	1.0	30.0	7.0	37.0	8.45	14.30	5.75	6.4
	Total km.				253.0		309.2				