

Extrem-Wandern im Nordschwarzwald

Zwischen Adrenalin und Stille:

Wanderführer Dieter Bounin hatte zum Albtal-Abenteuer-Track eingeladen. Auf dieses Abenteuer haben sich letztes Wochenende 10 Teilnehmer eingelassen. Die einen richteten sich zum Übernachten auf dem naheliegenden Campingplatz ein, die anderen bevorzugten das Hotel im Ort. Die Wettervorhersagen waren für dieses Unternehmen super.

Mit Respekt startete die Gruppe am Samstagmorgen um 8 Uhr. Pflicht waren lange Hosen wegen der Zecken im Unterholz, Bergstiefel, Rucksackvesper mit süßen Riegeln und 3l Getränke. Selbst die Powerbank fürs Handy laden war notwendig.

Glücklicherweise hatte die Gaststätte Teufelsmühle am Wochenende geöffnet. Bei Kaffee und kaltem Getränk mit Kuchen ging es anschließend einfach wieder besser. 17km und knapp 950Hm waren bewältigt.

Der Weg hält, was er verspricht – fordert Wanderern jedoch alles ab und bietet zwei völlig gegensätzliche Gesichter: Der Weg führt querfeldein durch dichten Bannwald. Umgestürzte Baumstämme müssen überklettert, Blockhalden balancierend überwunden werden. An den steilsten Hängen hängen zur Sicherheit dicke Tauen im Fels. Die aufgesprühten Wegzeichen waren so gut versteckt, dass tatsächlich nur der GPS-Track auf dem Handy helfen konnte. Hatte man eine Aussichtsplattform oben erreicht, so ging es sogleich wieder den Berg hinab zur Alb-Quelle. Schnell die heißen Füße gekühlt, dann ging es wieder bergauf auf einer Rucke-Spur zur nächsten Höhe.

Die langen Feldwege (Hatsche) verführten zum flotten Tempo. Prompt wurden dann die kleinen, versteckten und abbiegende Pfade auf der Wegeseite beinahe übersehen. Die Bachquerungen waren problemlos. Nach der langen Trockenphase war nur noch ein Rinnsal zu erkennen.

Ein herrlicher Ausblick bot der Aussichtsturm an der Teufelsmühle über Gaggenau zum Elsass. Beim steilen und steinigen Abstieg hätte die Gruppe beinahe die versteckten Teufelskammern verpasst. Die Oberschenkel spannten, die Trinkflaschen leerten sich. Es geht wieder bergauf. Wann sind die 1000Hm erreicht? Wie lange geht es noch? Jeder sehnte sich nach der kühlen Dusche. Um 17:45 Uhr erreichte die Gruppe nach 24,8 km wieder Bad Herrenalb.

Die meditative Ruhe nach dem Sturm:

Sonntag, 8 Uhr Treffpunkt beim Campingplatz. Natürlich wandern wir auch den zweiten Teil. Ein Bierzeltfest und der Hamburger Fischmarkt verhinderten über das Wochenende den tiefen Schlaf.

Dieser Teil ist nicht so abenteuerlich ausgebaut und auch etwas kürzer. Die zweite Etappe führt über einsame, weiche Waldpfade und lange Hatschwege. Spektakuläre Action oder Seilsicherungen fehlen völlig. Diese sind inzwischen in der zukünftigen Planungsphase. Stattdessen dominiert die absolute Einsamkeit. Stundenlang wandert man durch tiefen Forst, ohne einer Menschenseele zu begegnen. Es ist das perfekte Kontrastprogramm zum Vortag – ideal, um die beanspruchten Muskeln gleichmäßig auszulassen, auch wenn die enorme Distanz gegen Ende hin mentale Ausdauer erfordert.

Tatsächlich suchte man auf dieser Etappe die versprochenen Highlights. Zuerst die Falkensteinfelsen aus Buntsandstein mit einer Aussichtsplattform über Bad Herrenalb. Dann lange sich ziehende Hatschwege. Manchmal wieder ein verwachsener Pfad – so ging es immer wieder auf und ab. Wo sind wir nur? Typisch Schwarzwald: man sieht nur Bäume. Langsam schwinden die Kräfte. Viele Mountainbiker deuteten auf ein kommendes Highlight hin: der Bernsteinfels mit -Hütte 694m. Bei 12km und ca. 450Hm ist die Mittagspause angesagt. Von dort hatte man wieder einen schönen Ausblick. Mehrere schmale Regenbärte waren in der Ferne zu sehen. Frisch gestärkt ging es wieder auf schmalen Pfad abwärts, dann vorbei an einem Brunnen, danach wieder aufwärts zum nächsten langen Hatsch. Stille in der Gruppe. Alle konzentrierten sich auf das Schrittempo und dem Atemrhythmus. Wieder ein Anstieg auf 693m. Hurra, geschafft! Und nun das Gleiche wieder hinunter zum Örtchen Bernbach. Dort wurden die Sinne wieder wach: Schöne Farnwege, weite Rundumsicht, Pfad im hohen Gras, ein furchtloser Storch und plötzlich von oben ein komisch rasselndes Geräusch: leichter Nieselregen.

In Bad Frauenalb angekommen, war nur eine abgesperrte Klosterruine zu sehen. Kaffee und Kuchen müssen sein: die dortige Gaststätte lud zum letzten Auftanken ein. Die vorausgesagte Regenpause laut App müssen wir ausnützen. Auf geht's! Noch 4km nach Maxzell zur S-Bahn. Die letzten Meter zur wartenden S-Bahn 16:45 Uhr mussten noch gerannt werden. Geschafft: 24,4km und 800Hm.

Fazit: Nichts für Sonntagsspaziergänger

Wer die Herausforderung annimmt, erlebt ein unvergessliches Wochenende – vorausgesetzt, Kondition und Ausrüstung stimmen. Dem konnten alle Teilnehmer der Wandergruppe zustimmen. Allerdings hatten das angenehme Wanderwetter und vor allem das harmonische Miteinander in der Gruppe mit dazu beigetragen.