

Extrem-Wandern im Nordschwarzwald

1. Tag: 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 3 l 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. 17 km und knapp 950 Hm 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 hingen zur Sicherheit dicke Tauen im Fels. Die aufgespritzten 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 Rücke-Spur zur nächsten Höhe.

Die langen Feldwege (Hatsche) verführten zum flotten Tempo. Prompt wurden dann die kleinen, versteckten und abbiegenden Pfade auf der Wegseite 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 1000 Hm 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.

2. Tag: 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.