

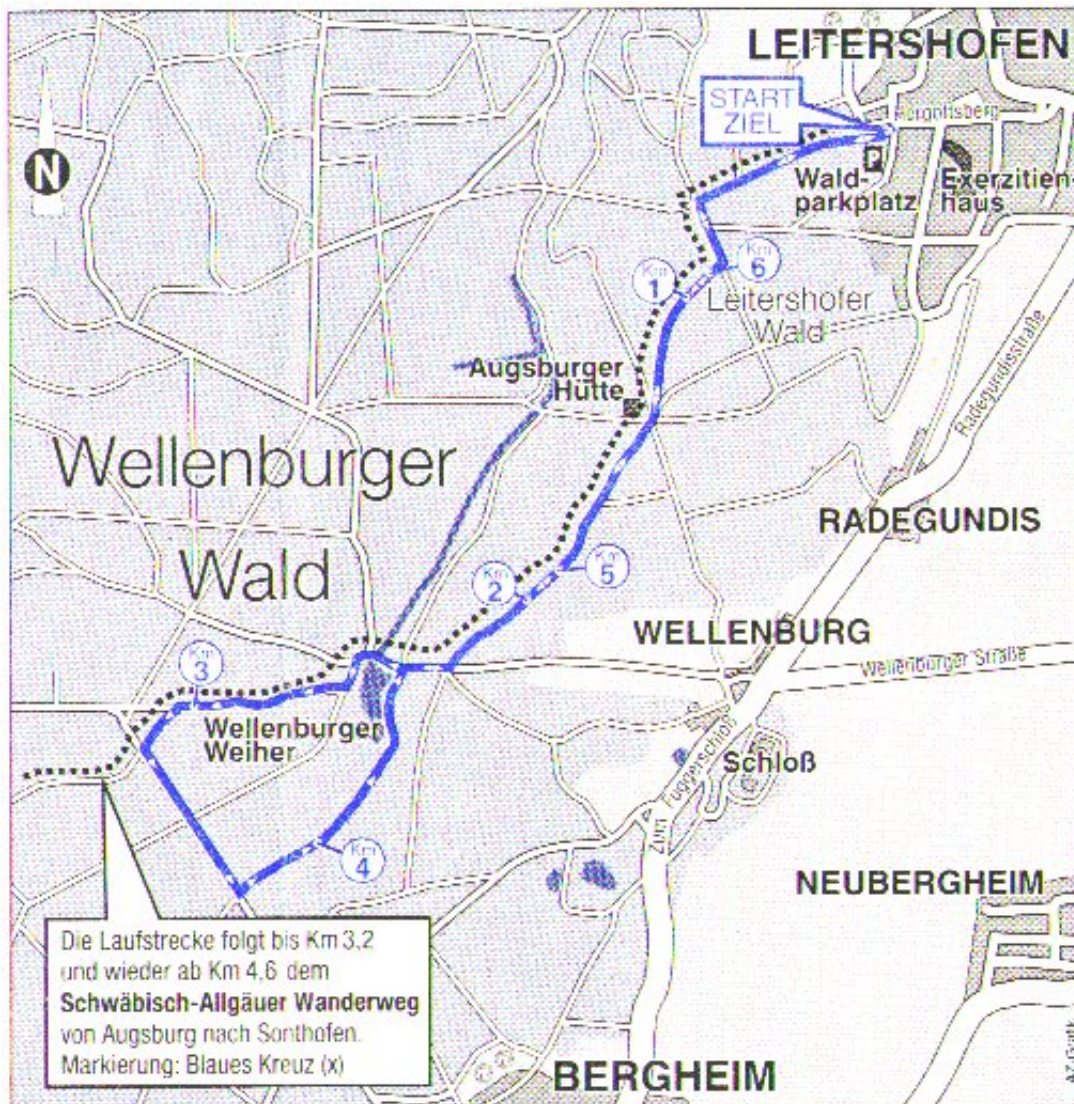
Leitershofer Wald, ab Waldparkplatz am Herrgottsberg

6,9 km

von Wilfried Matzke (Frühjahr 1998)

Der Naturpark "Westliche Wälder" reicht bis vor die Tore von Augsburg. Als beliebtester Startpunkt gilt bei den Läufern der Waldparkplatz am Leitershofer Herrgottsberg. Unser hügeliger Rundkurs von 6,9 Kilometern durch den Leitershofer Wald soll hier beginnen. Auch ein "Trimpfad" mit einer Länge von etwa 2.500 Metern startet am Parkplatz. An zwanzig Stationen kann man das Laufen mit gymnastischen Übungen verbinden.

Der Leitershofer Wald ist das bevorzugte Trainingsgebiet von Berglaufspezialistin Johanna Baumgartner. Öfters läuft die Erzieherin von ihrem Arbeitsplatz, einem Kindergarten in Göggingen, durch dieses Waldgebiet nach Hause. Sie wohnt in Lettenbach, einem Ortsteil von Diedorf. So kommen im Winter meist mehr als einhundert Kilometer pro Woche zusammen. Von einem speziellen Berglauftraining im Gebirge hält die amtierende deutsche Meisterin übrigens nicht viel. Johanna wird uns heute begleiten.



Die Strecke ist einfach zu finden, denn wir folgen größtenteils dem mit blauen Kreuzen markierten "Schwäbisch-Allgäuer Wanderweg" von Augsburg nach Sonthofen. Bereits an der Einfahrt zum Waldparkplatz zeigt uns ein auffälliger Wegweiser die Richtung. Ein heftiger Anstieg erwartet uns gleich zu Beginn. Aber bitte nicht abschrecken lassen, denn dies ist die einzig größere Steigung auf unserem Kurs. Als Hobbyläufer sollte man diese ersten 150 Meter unserer heutigen Strecke gehen und nicht laufen. "Nichts ist schlechter für die Gesundheit, als eine starke Belastung gleich am Anfang des Trainings", warnt Johanna. Wir beide wollen trotzdem unten am Wegweiser beginnen, deshalb empfiehlt sie: "Erst etwas warm laufen und Gymnastik machen!" Danach starten wir und folgen dem blauen Kreuz. Es führt uns an der Augsburgische

Waldhütte und am herrlichen Wellenburger Weiher vorbei. Ihr Tip für die kleine Steigung nach dem Wellenburger Weiher: "Einen Gang raus nehmen und kleinere Schritte machen!"

Dann zeigt mir Johanna die Stelle, wo sie neulich in der Dämmerung auf dem Weg nach Hause war und mit zwei Meter Abstand einem kapitalen Hirsch direkt in die Augen blickte. Dies war auch für Johanna ein gehöriger Schreck, obwohl sie im Wald normalerweise keine Angst kennt. "Die Natur ist mir durch meine Kindheit auf dem Bauernhof vertraut", sagt sie.

Auf der großen, neu aufgeforsteten Fläche haben wir den höchsten Punkt erreicht. Wir verlassen nun den markierten Wanderweg und biegen links ab. Nach genau 500 Metern geht es ein zweites Mal links. Bald erreichen wir wieder den Wellenburger Weiher und folgen dem blauen Kreuz in entgegengesetzter Richtung zum Ziel.

Keine halbe Stunde haben wir für die knapp sieben Kilometer gebraucht. Am Waldparkplatz rechnet Johanna: "Exakt eine Geschwindigkeit von 4:20 Minuten pro Kilometer." Dies ist für die sympathische und immer fröhliche Bergläuferin ein durchschnittliches Trainingstempo.

Beim Bahntraining läuft sie schon mal die 1.000 Meter um die drei Minuten. Aber genauso kann es sein, daß man sie mit einer Laufgruppe trifft, die im gemütlichen Tempo von sechs Minuten für den Kilometer unterwegs ist. "Abwechslung muß sein", meint Johanna.

So findet sie beim Jonglieren oder Einrad-Fahren einen Ausgleich zum Leistungssport. Wer nicht alleine durch den Leitershofer Wald laufen will, der kann sich montags und mittwochs um 17:00 Uhr am Waldparkplatz verschiedenen Leistungsgruppen anschließen.