Projekt : Sigwardsweg-Lauf

„ich bin, der ich war, war aber nicht, der ich bin“
„Sum quod eram, nec eram quod sum“

Die Wanderwege „Fürstenroute“ (50 Km) von Minden über Bückeburg nach Steinhude,
der „Ederhöhenweg“ (218 Km in 5 Etappen) von der Ederquelle nach Kassel,
der „Westerwaldsteig“ (160 Km in 2 Etappen) von Bad Hönningen nach Dreifelden,
der Weserradweg (170 Km in 2 Etappen) von Hann.Münden nach Rinteln,
der Hexenstieglauf (97 Km) von Osterode über den Brocken nach Thale liegen hinter mir.

Im Herbst 2009 bei einem Trainingslauf bei mir im Wald in Hagenburg, sah ich einen neuen Wanderweg mit der Beschilderung „Sigwardsweg“. Diese Beschilderung hatte ich zuvor noch nie gesehen. Zuhause angekommen, recherchierte ich im Internet den Namen „Sigwardsweg“ und fand prompt eine Internetseite von diesem Wanderweg. Dort las ich, dass das ein Pilgerweg über 170 km von Minden nach Idensen mit einer Nord- und Süd-Route sei.
Die Internetseite „Sigwardsweg.de“ war gerade im Aufbau und wurde ständig neu mit Infos gefüttert! Am 9.September 2009 wurde der Sigwardsweg dann eröffnet.
Die Beschilderung in beide Richtungen bei uns in Hagenburg war sehr gut.

Ganz angetan davon kam mir dann die Idee, diesen Weg mal als eines meiner persönlichen Projekte abzulaufen. 170 Km, also etwas über 100 Meilen (161 Km), sind sogar Nonstop zu schaffen!
Da Anfang April 2010 mein erster Extrem-Wettkampf in diesem Jahr ansteht, der M.I.A.U. von München nach Innsbruck Nonstop mit einer Länge von 100 Meilen, dachte ich, dass das gut passen würde, wenn ich diesen Sigwardsweg einen Monat zuvor als Trainingslauf mitnehmen würde.
Gesagt getan !
Der Termin fiel auf Donnerstag, den 4.3, weil ich auch passend dazu am Weltgebetstag am Freitag, den 5.3 ankommen wollte.
Vor etwa zwei Jahren hörte ich im Radio, dass alle 3 Sekunden ein Mensch an Unterernährung stirbt.
Von da an kam mir die Idee, jede Woche einen Euro für einen guten Zweck zur Seite zu legen.
Bis zum März 2010 kamen dadurch immerhin 100 Euro zusammen, die ich dann der Kirche in Idensen spenden wollte, wenn ich dort wieder ankommen würde. Idensen sollte auch mein Startpunkt vom Sigwardsweg-Lauf sein. Erst sollte die Nordroute nach Minden über Loccum gelaufen werden und anschließend auf der Südroute von Minden über Bückeburg wieder nach Idensen zurück.

Der lange harte, verschneite, vereiste Winter, ließ mir kein gutes Lauftraining zu. Ständig musste aufs Laufband ausgewichen werden. Die Trainingsläufe ums Steinhuder-Meer, die ich doch immer regelmäßig unternahm, wurden nur noch wenig unternommen.
Dennoch war ich bei meinen wenigen Trainingsläufen konditionell immer zufrieden.
Mein Projekt Sigwardsweg-Lauf kam immer näher. Einen Tag zuvor, also am Mittwoch, fuhr ich noch schnell nach Minden zum Pilgerbüro, um die Karte vom Sigwardsweg und den Pilgerpass abzuholen.
Die GPS-Daten vom Sigwardsweg konnte via Internet kostenlos runter geladen werden.
Weil ich noch nicht so mit meinem GPS-Gerät vertraut war, in Sachen GPS-Daten laden, schaffte ich es nicht rechtzeitig, die Tracks runter zu laden. Dachte aber, dass das auch nicht so wichtig sei, weil ich ja eine gute Karte vom Sigwardsweg dabei hatte.
Schnell packte ich noch am Vortag meine Laufklamotten ein, und besprach noch einige Dinge mit meinen Eltern und meiner Freundin, die mich alle ab 16:00 am Lauftag per Auto begleiten wollten.

… der Lauf

Am Donnerstag um 8:35 morgens fuhr ich mit meinem Auto nach Idensen zur Sigwardskirche.
Schnell schnallte ich mir meinen Rucksack um, um pünktlich um 9:00 starten zu können.
Um 9:00 lief ich dann bei leicht frostigen Temperaturen und wolkenlosem Himmel los.
Durch den Hagenburger Wald kam ich dann eine Stunde später an der Kirche in Bergkirchen an.
Per Handy informierte ich meine Freundin, die es dann an meinen Twitter „Jannismann“ weitergab.

Über den Brunnenberg bei Bad Rehburg, kam ich am Dinosaurier-Park vorbei.

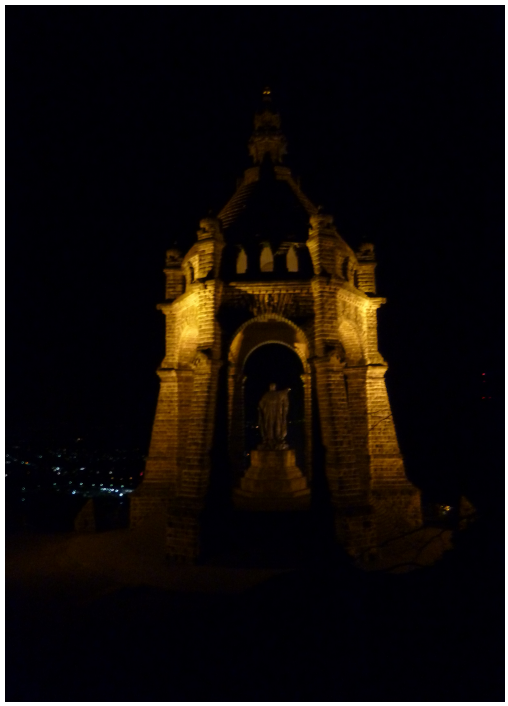
Um 11:15 bei Km 21,5 erreichte ich bei einem Graupelschauer das Kloster in Loccum. Dort holte ich mir einen Stempel für meinen Pilgerpass ab, und trug mich in das Besucherbuch der Kirche ein.

Über Schlüsselburg weiter, musste ich kurz vor Stolzenau das erste mal den Pilgerweg verlassen, weil der Weg durch Hochwasser von der Weser gesperrt war. Auf der Straße weiter erreichte ich um 13:20 bei Km 39 Stolzenau. Hinter Stolzenau, im Feld, verpasste ich dann den richtigen Weg nach Schinna, der mir wohl durch Bauarbeiten verdeckt war. Mit einem Umweg an einer Kiesanlage vorbei, erreichte ich dann die Kirche von Schinna um 14:00 bei Km 45.

Durch Wiesen und Felder ging es weiter nach „Nendorf“. Meine Beine wurden schon etwas schwerer, ich fühlte mich aber noch sehr gut. Die mitgeführte Verpflegung neigte sich dem Ende entgegen. Die letzten Salz-Erdnüsse wurden verspeist. Es war bereits schon Nachmittag. Die Sonne schien immer noch, der Himmel fast wolkenlos. Kurz nach „Nendorf“ klingelte mein Handy : Mein Vater wollte gerade mit den anderen los fahren und von mir wissen, wo ich mich gerade befinde. In Raddestorf wollten wir uns dann treffen. Immer auf Feldwegen weiter, erreichte ich um 16:30 bei Km 66 die Kirche von Raddestorf. Meine drei Helfer nahmen mich liebevoll entgegen. Die erste Rast im Auto wurde unternommen. Durch ein mitgebrachtes Laptop, schrieb meine Freundin in meinem Twitter weitere Informationen zu meinem Lauf. Gestärkt ging es dann weiter...

Bei Ovenstädt musste ich den Pilgerweg wieder verlassen, weil wieder durch das Weserhochwasser der Weg unpassierbar war. Über Feldwege kam ich dann so nach 3 Km wieder auf dem Sigwardsweg an, der nicht überflutet war. Es begann dämmerig zu werden. Um genau 18:00 bei Km 77 erreichte ich Petershagen. Meine Helfer standen schon wieder mit dem Auto auf einem Parkplatz. Meine Beine waren immer noch ganz O.K., mein Kopf auch.
Und wieder wurde eine ca. 15.Minuten-Rast im Auto unternommen. Es fing an, deutlich kühler zu werden, und ich zog mir noch einen dicken Pullover über. Meine Taschenlampe nahm ich auch mit, weil es bereits dunkel wurde. Bis dahin war die Beschilderung vom Sigwardsweg ganz gut. Man musste nur ständig aufpassen, dass man keines übersieht. Gerade, wenn man schon etwas müde ist, kann so was schon mal vorkommen. Hinter Petershagen, durch ein Waldstück, erreichte ich Todtenhausen und sah von weitem den Kaiser-Wilhelm-Denkmal in der Nacht leuchten. Über eine Bundesstraße in Todtenhausen, die überquert werden musste, kam ich auf die Weser zu.
Und wieder ging es hier wegen Überflutung nicht weiter. Über Handy sagte mir mein Vater, dass ich die Bundesstraße auf dem breiten Seitenstreifen nach Minden laufen sollte. Etwas gefrustet lief ich dann auf die viel befahrenen Straße nach Minden weiter. Die Hälfte vom Sigwardsweg war geschafft, und ich fühlte mich immer noch recht gut, aber es wurden immer mehr Gehphasen eingelegt. Wegen der Kühle lief ich aber mehr. Um genau 20:00 erreichte ich in Minden den Mittellandkanal bei Km 91.

Dicke Handschuhe wurden angezogen, und die erste Müdigkeit war spürbar.
Nach einem kurzen Lauf am Mittellandkanal entlang, kam ich dann an der Schachtschleuse in Minden an. Ab da ging es weiter nach Barkhausen. Wieder wegen Überflutung musste ich auf eine Straße (Portastraße) ausweichen. An der Dorfkapelle in Barkhausen, bei genau 100 Km, kam ich um 21:20 an. Das Kaiser-Wilhelm-Denkmal stand direkt vor mir, nur einige Höhenmeter trennten uns noch! Mit meiner „Led-Lenser Taschenlampe“ ging es dann mit einem Marsch rauf über die Wittekindsburg zum Kaiser-Wilhelm-Denkmal. Der Weg hier oben war noch sehr vereist.



Nach einem steilen Abstieg, ging es über die Weser-Brücke nach Porta Westfalica. Hinter einem Hotel ging es auf Treppenstufen wieder rauf in den nördlichen Teutoburger-Wald. Leider war kurz darauf auf einer Wegkreuzung keine Beschilderung vorhanden. Lange überlegte ich, welcher Weg wohl der richtige sei! Instinktiv nahm ich dann den richtigen, und freute mich um so mehr, wieder ein Schild vom Sigwardsweg zu sehen. Leider gibt es immer wieder Leute, die diese Sigwardsweg-Schilder mutwillig abnehmen als ihr eigenes Souvenir, oder solche, die sich einen Spaß daraus machen, diese Wegmarkierungen zu zerstören. Langsam wurde ich müder. Ich war schon sehr dick angezogen, aber diese Kälte bei Minus 6° , kroch in jeden Textilspalt. Immer musste ich aufpassen, den richtigen Weg nicht zu verpassen.
Ständig wechselte mein Taschenlampenlicht: Links, geradeaus, rechts, geradeaus, links! Berge rauf, Berge runter! Die Zeit verging, die Kilometer leider nicht! Um 23:45 erreichte ich Nammen und schlummerte erst einmal über 40 Minuten im warmen Auto. Aber selbst im Auto fror ich noch leicht. Als ich gegen 0:30 wieder das Auto verlassen hatte, musste ich zusehen, nicht zu wandern: Denn dadurch würde ich zum Eiszapfen erfrieren! Also ging es wieder langsam laufend voran. Durch die Dunkelheit und meiner leichten Müdigkeit übersah ich immer öfter die Wegmarkierung. Ständig zückte ich mein Pilgerführer vom Sigwardsweg und war auf der Suche!
Um 1:20 in Kleinen Bremen angekommen, ging es dann weiter nach Bückeburg. Kurz vor Bückeburg verpasste ich eine sehr wichtige Wegmarkierung, was ich viel zu spät bemerkte.
In Bückeburg lief ich dann einfach nur noch zum Bückeburger Schloß. Dort angekommen, waren auch wieder Markierungen zu sehen. Immer schwerer konnte ich mich konzentrieren, den richtigen Weg zu finden. Im Dunkeln im Laufschritt schon fast unmöglich! Es ist eben ein Wander-Pilgerweg und speziell für Wanderer bei Tageslicht gedacht. Gefrustet ging ich im Wald weiter rauf zum Idaturm. War mehr beschäftigt die Markierung zu suchen, als mich auf mein Laufen konzentrieren zu können.

Zum Glück erreichte ich auf dem richtigen Weg Bad Eilsen gegen 3:00. Nach einer kurzen Rast im Auto lief ich dann weiter in den Kurpark von Bad Eilsen ein. Auch dort verfranzte ich mich.
Nach 15 Minuten verweilen, wählte ich wieder mal die Straße nach Obernkirchen aus, um nicht noch länger nach dem Sigwardsweg suchen zu müssen. Mein Kopf war dann total leer, durch das ständige suchen der Beschilderung. Die Kälte war schon fast unerträglich geworden. Die Kondition war aber immer noch recht gut für die Kilometerzahl von 126 Km.
Es war ein großer Fehler, dass ich nicht die GPS-Daten runter geladen hatte. Dann hätte ich mich so gut wie nie verlaufen können. Die Zeit verrann, und erst gegen 4:00 bei Km 130 erreichte ich Obernkirchen. Hinauf ging es dann weiter zum Liethbach, kurz bevor der Bückeberge anfängt. Plötzlich bekam ich Angst vor diesem langen Wegstück im Wald. Was ist, wenn ich mich wieder verlaufe? Mein Körper fing dann auch noch gerade an zu zittern vor Kälte. Glaube selbst mit 5 Pullis, hätte ich noch gefroren. Dann aber kam die schwere, aber richtige Entscheidung, diesen Sigwardsweg-Lauf hier am Liethbach bei Km 134 um 4:45 abzubrechen.

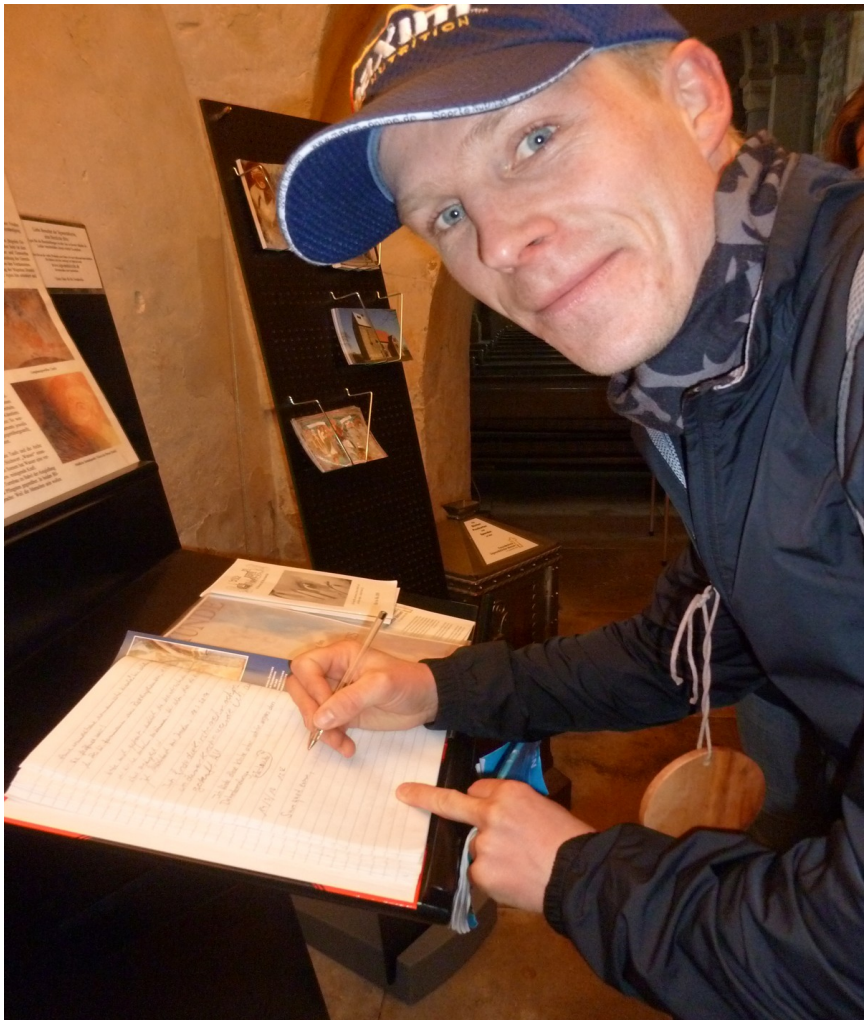
„Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“

10 Tage später wollte ich dann das letzte Stück mit 39 Km von Obernkirchen/Liethbach nach Idensen ablaufen, um auch die rote Urkunde zu bekommen, eine Auszeichnung für alle 10 gewanderten/gelaufenen Etappen auf dem Sigwardsweg. Gesagt, getan !

Am Sonntag den 14.03, fuhren wir vier morgens nach Obernkirchen zum Liethbach. Um 8:15 lief ich dann bei bedecktem Himmel los, rein in den Bückeberg. Im ersten Stück waren die Wege noch teils sehr vereist. Das zweite Stück vom Bückeberge wieder raus, waren die Wege kaum noch vereist. Die Wegmarkierung war sehr gut.

In Reinsdorf angekommen, lief ich auf Feldwegen weiter nach Apelern. Es fing leicht an zu nieseln und es wurde windiger. Über Rodenberg erreichte ich dann Bad Nenndorf. Durch den Kurpark von Bad Nenndorf, ging es dann weiter nach Waltringhausen und Riehe. Ein langer Feldweg führte mich dann zum letzten Ort vor Idensen, nach Haste. Im Haster Wald angekommen, ging der Weg über den Mittellandkanal. Ich fühlte mich immer noch richtig gut, obwohl ich am Vortag einen Marathon gelaufen bin. Nach dem Haster Wald sah ich endlich Idensen. Nach einer letzten Rechts- und links-Kurve im Feld, kam ich dann nach 4 Stunden überglücklich an der Sigwardskirche in Idensen an. Dort empfangen wurde ich von meinen Eltern, meiner Freundin, Herrn und Frau Vollmann (die für die Streckenmarkierung zuständig sind), und der Pastorin von Idensen Frau Orths. Sehr gefreut habe ich mich über Hr. und Fr.Vollmann, die extra aus Porta-Westfalica angereist waren, um mir die Urkunde, sowie einen neuen Sigwardsweg-Führer zu schenken. Nachdem mich Fr.Orths beglückwünschte und mir die Rote Urkunde überreicht hatte, übergab ich ihr meine persönliche Spende von 100,-€ , die für die Sigwardskirche gedacht war.

Danach trug ich mich in das Besucherbuch der Sigwardskirche ein. Der krönende Abschluss war aber, dass mich Fr.Orths noch segnete.



23 Stunden und 45 Minuten habe ich für die 173 Km mit 1862 Höhenmeter gebraucht.
Leider nicht wie geplant am Stück, aber immerhin in zwei Etappen
(1.Etappe=134 Km; 2.Etappe=39 Km).

Ich kann jedem nur empfehlen, diesen wunderschönen neuen Pilgerweg abzuwandern.