

VON  
ANNETTE FRÜHAUF

„Schön sitzen bleiben. Ich will keinen im Stehen sehen“, ruft Markus Ploppa. „Und ein Bein immer nach vorne ausstrecken, dann kann nichts passieren.“ In voller Fahrt rutschen die Teilnehmer des Fitness-Bootcamps auf dem Hosenboden den Hügel hinunter – der Glems entgegen. Vorbei geht es an Bäumen, herunterhängenden Ästen und Sträuchern.

Markus Ploppa ist Landschaftsarchitekt und Crosstriathlet. Vor drei Jahren hat er auf dem Firmengelände des Garcenters im Mahdental, das er mit seiner Frau betreibt, einen Hindernisparcours aufgebaut und „X-nature“ gegründet. Der Sportler, der auch schon bei den Crosstriathlon-Weltmeisterschaften auf Hawaii mit dabei war, bietet neben einem öffentlichen Training Teambuilding und Fitness-Bootcamps für Einsteiger, Hobbysportler und Profis an.

„Unser Motto ist, gemeinsam ins Ziel zu kommen“, sagt Michel Staiger, der sich beim heutigen Training mit ein paar Freunden auf den 24-Stunden-Hindernislauf in UHINGEN vorbereitet. Inzwischen sind alle aus der bunt zusammengewürfelten Gruppe – bestehend aus den Crosstriathleten, ein paar Teenagern und Hobbysportlern – unten angekommen. Die neonfarbene Hose von Staiger leuchtet nicht mehr ganz so grell wie zu Beginn. Dafür kann man nun beim Joggen die braunen Spuren auf der Funktionskleidung des Vordermanns betrachten.

„Mir gefällt das Erdige“, stellt Michel Staiger fest. Im wahren Sinne des Wortes „erdet“ der Spaß, denn der hautnahe Kontakt mit Matsch und Dreck bleibt heute nicht aus. Im Laufschrift geht es durchs Wasser. Eine neue Erfahrung – und wer seine Schuhe nicht fest genug gebunden hat, merkt das spätestens jetzt. Als Nächstes balancieren die Outdoor-Sportler über ein paar umgekippte Baumstämme – notfalls auch auf allen vieren. Noch einmal geht es den Berg hinauf. Wenn die Füße auf dem Laub wegrutschen, helfen wieder die Hände, die Hilfe suchend nach allem greifen, was ihnen in den Weg kommt.

Dieses Mal hangeln sich alle am Seil nach unten: „Arme durchstrecken und auf Körperspannung achten“, erklärt Markus Ploppa. Die Körperspannung soll auch beim Laufen verhindern, dass man sich bei Unebenheiten einen Knöchel verknackst. „Man läuft selten querfeld-ein, aber dabei lernt man bekanntes Terrain mit ganz anderen Augen kennen“,



Macht nicht nur Kindern Spaß: mit Schwung in den Matsch hüpfen Foto: Annette Frühauf

## Dreckig macht lustig

Fitness-Bootcamps wie „X-nature“ in Leonberg werden immer beliebter – das Training unter freiem Himmel ist hart, macht aber Spaß.

sagt Michel Staiger während er über die Wiese joggt. „Man ist nah dran an der Natur.“

Eigentlich kommt die Bezeichnung „boot“ von den schweren Stiefeln, die beispielsweise beim Militär getragen werden. Der Ton bei der Ausbildung der Rekruten ist rau und das Training hart. Anders als bei den Fitness-Bootcamps, die gerade voll im Trend liegen. Bei dem Ganzkörpertraining unter freiem Himmel stehen Hilfsmittel aus der Natur im

Vordergrund und der Spaß, sich draußen zu bewegen. Befehle und Drill gibt es nicht, Matsch und Schlamm dagegen schon.

Der zweite Teil der rund eineinhalbstündigen Trainingseinheit findet an den 14 Hindernissen statt. „Rein ins Wasser“, fordert Markus Ploppa vor dem Matschloch auf. Überrascht stoppen die ersten ab. „Alles ist freiwillig und soll Spaß machen. Keiner wird zu etwas gezwungen“, macht Ploppa klar. Die drei Mädchen fas-

sen sich an den Händen und springen beherzt – gemeinsam tauchen sie ab. Die Turnschuhe saugen sich im schlammigen Untergrund fest und das kalte Wasser dringt bis in Bauchnabelhöhe durch die Kleiderschichten. Es ist gar nicht so einfach, wieder aus dem Schlamm zu kommen. Hilfreiche Hände ziehen kräftig mit und einer nach dem anderen krabbelt aus der Grube heraus. Alle haben den Sprung ins Ungewisse gewagt.

Die letzten Hemmungen fallen und die Wassergräben unter den Hindernissen scheinen lange nicht mehr so bedrohlich zu sein. „Jetzt bin ich schon nass“, ist der allgemeine Tenor. „Man lernt seine Grenzen kennen“, weiß Michel Staiger. Vieles laufe im Alltag kopfgesteuert. „Hier muss ich mich manchmal schnell entscheiden.“ Die Bauchentscheidungen seien aber meist richtig. Einer nach dem anderen klettert über schwingende Reifen, Holzwände hinauf und durch Röhren hindurch, hinter denen oft die nächste feuchte Überraschung wartet.

Wen die Kräfte beim Entlanghangeln an der Leiter verlassen, fällt ins grünlich schimmernde Nass, klettert wieder heraus und macht einfach weiter. Zum krönenden Abschluss klettern alle die acht Meter lange Rutsche hinauf – hinab geht es direkt ins nächste Schlamassel.

Befehle und Drill gibt es nicht

## Durch den dichten Schönbuchwald

**Wanderung** Diese Tour im Schönbuch führt durch ein Gebiet, das nicht nur durch seinen naturnahen Wald, sondern mit der historischen Lindenallee und der Domäne Einsiedel, ja sogar mit Mammutbäumen auch landesgeschichtlich interessant ist.

VON  
DIETER BUCK

Diese Wanderung im südöstlichen Teil des Schönbuchs führt uns durch ein Gebiet, das nicht nur durch seinen naturnahen Wald, sondern mit der historischen Lindenallee und der Domäne Einsiedel, ja sogar mit Mammutbäumen auch landesgeschichtlich interessant ist.

**Anfahrt:** Über Waldenbuch nach Dettenhausen, danach auf der K 6912 in Richtung Pfrondorf bis zum Ende des Waldes. Dort nach links bis zum Parkplatz Rotes Tor. GPS-Koordinaten 48.564379, 9.115863.

**Hier geht's lang:**

1 Wir nehmen am Parkplatz den mit den Zeichen des Jakobswegs und roten Balkens markierten schmalen Pfad, der uns parallel zur Straße nach Westen führt. Bald können wir die Straße überqueren, hinter ihr folgen wir dem Forstweg. Er bringt uns zu einer Rechtskurve.

2 Hier sehen wir rechts eine der beeindruckendsten Baumruinen des Schönbuchs. Auch in der großen Lichtung rechts dahinter sehen wir einen riesigen Baum. Wenn man an der Rechtskurve auf dem

Naturweg noch kurz geradeaus geht, kommt man zu einer weiteren Lichtung; hier steht eine Schutzhütte, die sich zur Rast anbietet, außerdem gibt es hier ein Biotop und weitere knorrige Bäume. Ansonsten folgen wir dem Weg an seiner Rechtskurve. Bald erreichen wir die querende Lindenallee.

3 Diese kerzengerade Allee mit den über 200 Jahre alten Linden war eine stark frequentierte Verbindungsstraße zwischen Einsiedel und Schloss Solitude. Es gibt insgesamt neun Alleen, die von Einsiedel aus spinnfädenartig durch die Freifläche und zum Teil in den Wald führen.

Hier gehen wir im Dachsbühlweg geradeaus weiter, bis wir bei der Lichtung Jägersitz auf einen querenden Weg treffen. 4 Dort biegen wir rechts ab. Nun geht es abwärts zu einem idyllischen Weiher, auf dem man nicht nur Seerosen sieht, sondern der auch eine Aussichtsplattform besitzt. Danach steigt es wieder an. Wir queren einen Weg und verlassen bald den Wald. Nun gehen wir über die große Lichtung zur Domäne Einsiedel, die aus einem Schloßchen hervorging. Von diesem sehen wir am Gebäude noch ein paar Spuren. 5 Das ehemalige Jagdschloßchen Ein-

siedel wurde 1482 von Herzog Eberhard im Bart erbaut; vorher bestand hier ab 1460 schon ein Gestüt. Hier befand sich auch das Stift St. Peter, in dem zum ersten Mal in der Gegend die „Blauen Mönche“ lebten. Diesen Orden der „Brüder vom gemeinsamen Haus“ hat Graf Eberhard im Bart mithilfe niederländischer Ordensbrüder im Land eingerichtet. Der Name kommt von der Ordenstracht: blaugraue Kutten mit hohen, spitzen Kapuzen. Das Stift verlor nach dem Tod Eberhards an Bedeutung, auch kamen unter den Bewohnern selbst Zank und Streit auf. Es wurde 1516 in ein weltliches Chorherrenstift umgewandelt und 1534 mit der Reformation aufgehoben. 1537 wurden Steine des Stifts zum Schlossbau nach Tübingen gebracht. 1580 brannte es ab, seine Ruinen dienten anschließend als Steinbruch. Steine von hier wurden später zum Bau des Konvikts in Tübingen verwendet. Von dem ehemaligen Schloss ist nur noch der Westflügel erhalten. 6 Hinter der Domäne biegen wir rechts ab und gehen auf dem Sträßchen zum Waldrand. Dort biegen wir links ab. Am Ende des links liegenden

Parkplatzes halten wir uns im rechten Winkel links in den Forstweg.

Bald sehen wir links eine Gruppe von Mammutbäumen. Etwas später steht links eine gemauerte Hütte, hier sehen wir weitere Mammutbäume. Der Weg zieht hier nach rechts und nach einer weiteren Rechtskurve stoßen wir auf eine Wegspinne.

7 Hier nehmen wir den rechten Weg, der uns zurück zum Parkplatz bringt. Unterwegs kommen wir durch Nadelwald.

Kurz vor dem Parkplatz, noch im Wald, steht links unter einer mächtigen, unten kahlen Eiche der Forstmeisterstein (Eisenbachstein). Er trägt die Beschriftung: „Forstamt Einsiedel / Dem Andenken / an / Forstrat Eisenbach / 1876–1922 / Forstmeister Gottschick / 1923–1927“.

**Kartentipp:** Wanderkarte Tübingen Schönbuch des Landesamts für Geoinformation und Landentwicklung Baden-Württemberg (LGL), 1 : 25 000.

**Einkehren:** Falls geöffnet, in der Wandergaststätte Einsiedel. Grillen können Wanderer unterwegs am sogenannten Jägersitz, auf der Lichtung westlich des Parkplatzes.

ca. 2 Stunden

8 Kilometer

Auf- und Abstiege etwa 50 Meter

