

Auf einen Walk im Mai 2021

Es gibt wohl kaum jemand, der nicht mindestens einmal am Obersee in Schildesche war. Das Naherholungsgebiet ist also bestens bekannt. Ich will hier auch keine „Eulen nach Athen tragen“ und eine weitere Rezension den vielen vorhandenen hinzufügen. Sowohl über die Entstehung des Stausees als auch über die Tier- und Pflanzenwelt rings um den Obersee und die angrenzende Johannisbachaue findet man zahlreiche sachkundige Texte.

Wenn ich dennoch diesen Text schreibe, dann geschieht das, weil ich das Gebiet den Ausdauersportler*innen vorstellen möchte. Okay, fast alle, die laufen oder walken, haben beim Training mindestens einmal den Obersee umrundet.

Zu meiner aktiven Laufzeit, gehörte das Training am Obersee zu den effektivsten: eine Runde im Renntempo, eine Runde im langsamen Dauerlauf und das Ganze wieder von vorn. Auch vier Runden mit immer schneller werdenden Rundenzeiten waren anstrengend, aber äußerst erfolgreich.

Doch das Naherholungsgebiet am Obersee ist viel zu schade, als nur auf dem fast exakt 3 km- langen Rundweg zu bleiben. Wer diesen Rundweg verlässt und z.B. die drei Hügel in seine Strecke mit einbezieht, der beendet sein Training mit ganz neuen Eindrücken.

Der erste Hügel, von Berg zu reden verbietet es sich angesichts der Steigungen, die der Teutoburger Wald für uns bereithält, liegt hinter dem Seekrug. Die Strecke steigt eher langsam an und erst, wenn man von der Seite der Engerschen Straße aus über die Kuppe läuft, erkennt man den Hügel und es weitet sich der Blick. Der Obersee bleibt aber hinter Bäumen verborgen. Schön, aber nicht spektakulär! Doch es wird besser!

Läuft oder walkt man weiter Richtung Viadukt, so überquert man schnell die Jölle. Der kleine Anstieg gilt nicht als Hügel, sondern steigert allenfalls die Vorfreude.

Der zweite Hügel beginnt dort, wo der Rundweg in einem weiten Bogen zum Viadukt führt. Entstanden durch den Erdaushub des Sees erreicht er fast die Höhe des benachbarten Viadukts. Ein längerer sanfter Anstieg oder, von der anderen Seite, ein etwas steilerer Anstieg führen auf die „Höhe“, von der man einen grandiosen Blick auf den Obersee erhält, mit den beiden Kirchen in Schildesche im Hintergrund. Wer hier nicht kurz innehält, ist selbst schuld! Damit aber nicht genug!

Auf geht's zum dritten Hügel! Hierfür verlasse ich nach Unterquerung des Viadukts den Rundweg in Richtung Brake. Oberhalb der Johannisbachaue führt der Weg direkt auf den Reiterhof zu und nach wenigen Metern erreicht man ein Gatter, hinter dem ein Weg langsam ansteigt. Auch hier gibt es einen steileren Weg ab dem Reiterhof und, wer gar erst bis zur Eisenbahnbrücke laufen oder walken möchte, findet ab dort einen dritten Zugang, mit ein paar Höhenmetern mehr im „Trainingsgepäck“. Oben angekommen ist man dem „Runner`s- High“ ziemlich nah!

Vor einem breitet sich die Johannisbachaue aus. Mit etwas Glück erkennt man das Storchenpaar und sieht die Gallowayrinder friedlich in der Aue grasen. Lässt man den Blick in die Ferne schweifen und spielt das Wetter mit, erkennt man das Hermannsdenkmal und man kann gedankenversunken den gesamten Kamm des Teutos entlang verfolgen, bis man schließlich bei der Sparrenburg angekommen ist, selbst die ist von hieraus zu erkennen.

Doch warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah: Man befindet sich in einem „Findlingsgarten“, schwere Brocken aus dem Erdaushub der Uni zeugen von der Wucht der Eiszeit. Gekrönt wird das ganze durch die Wildblumenpracht ringsherum.

Wer jetzt nicht mit Glücksgefühlen weiter läuft oder walkt, ist selbst schuld.

Insgesamt ist dieser „3 Hügel – Lauf“ ca. 8 Kilometer lang. Je nach Kondition und Ausdauer kann die Strecke verlängert oder verkürzt werden, bestens präparierte Wege stehen zur Verfügung.

Bis bald, wenn es wieder heißt: „Auf einen Walk“!

mit Martin Sprenger