

TRAIL-WOCHENENDE SCHWEDEN

Cooler Berg

Wie wenig weit muss man gen Norden fahren, um die perfekten Trails zu finden? Wir waren am Kullaberg, einer felsenschönen Landzunge in der südschwedischen Provinz Skåne – und hatten unser Ziel erreicht.



Text & Fotos: CLEMENS NIEDENTHAL



**Trailrunning in Skåne: die halbmara-
rathonlange Runde
um den Leuchtturm
Kullen Fyr ist ein-
fach wunderbar.**



**Fika heißt der schwedische
Kaffeeklatsch, stlecht mit Våfflor,
Preiselbeeren und Sahne.
Bild unten: langsam gegartes Süd-
staaten-BBQ bei Holy Smoke**



Trailrunning is about meeting people. Obwohl, dieser Typ, der meiner Erinnerung nach nicht viel mehr am Körper hatte als eine übergroße Trucker Cap und ein paar rote S/Lab-Schuhe, war dann doch allzu wieselflink Richtung Uferklippen verschwunden. Aber das Paar da im moderaten Achtsamkeitslaufschrift - ob ich mich nicht für ein paar Kilometer an ihre Fersen heften könnte? Viele Gedanken werden ausgetauscht, aber, was ich erst viel später bemerken sollte, nicht einmal die Namen. Dafür erfahre ich, dass hier um den Kullaberg nun einmal die schönsten Trails Schwedens führen. Mindestens. Und dass das Rennen jedes Jahr im November, Kullamannen heißt es, eine ganz unbedingte Pflichtveranstaltung sei.

IN GUTER GESELLSCHAFT

Bergauf, bergab geht es, mal auf verblockten Stufen, dann wieder auf fluffigem Waldboden, wie er so fluffig immer nur ganz nah am Wasser ist. Aber nah am Wasser ist auf dieser Halbinsel gut 60 km nördlich von Malmö ohne

hin jeder Trail. Und es gibt tatsächlich viele von ihnen.

Der Rothaarsteig, der Ostharz, die Höhenlagen der Eifel, tatsächlich ist ja Trailrunning längst auch in der Wirklichkeit deutscher Mittelgebirge angekommen. Also auf den Internetseiten des Tourismusmarketings. Überall Leute mit Race-Westen und den ganz leichten, farbenfrohen Wanderschuhen. De facto aber kann man selbst auf dem Rheinsteig oder auf der Schwäbischen Alb manchmal ganze Tage verbringen, ohne einer weiteren Läuferin, einem weiteren Läufer zu begegnen. Hier am Kullaberg aber begegnen wir uns im Viertelstundentakt. Und klar mag das auch daran liegen, dass dieses Skåne darüber hinaus das flache Land der Seen, Wälder, Felder und überhaupt der Weite ist. Von null auf neunzig Meter, das hat man hier im südlichsten Schweden nicht allzu oft. Dennoch: An diesem Sonntag nach Midsommar befinde ich mich hier in ziemlich guter Gesellschaft. Es läuft. Mit mir in Schweden und mit den Schwedinnen und Schweden an sich.

Mit Magnus etwa, dem ich am Mittag schon am Kullaberg aufgefallen war. Wegen der Ciele-Kappe und der Spiegelreflexkamera. Jetzt sitzen wir ein paar Kilometer im Landesinneren und halten aufgespießte Marshmallows übers Feuer. Beim Südstaaten-BBQ Holy Smoke, einer Mischung aus Containerdorf, Festivalgelände und Ro-

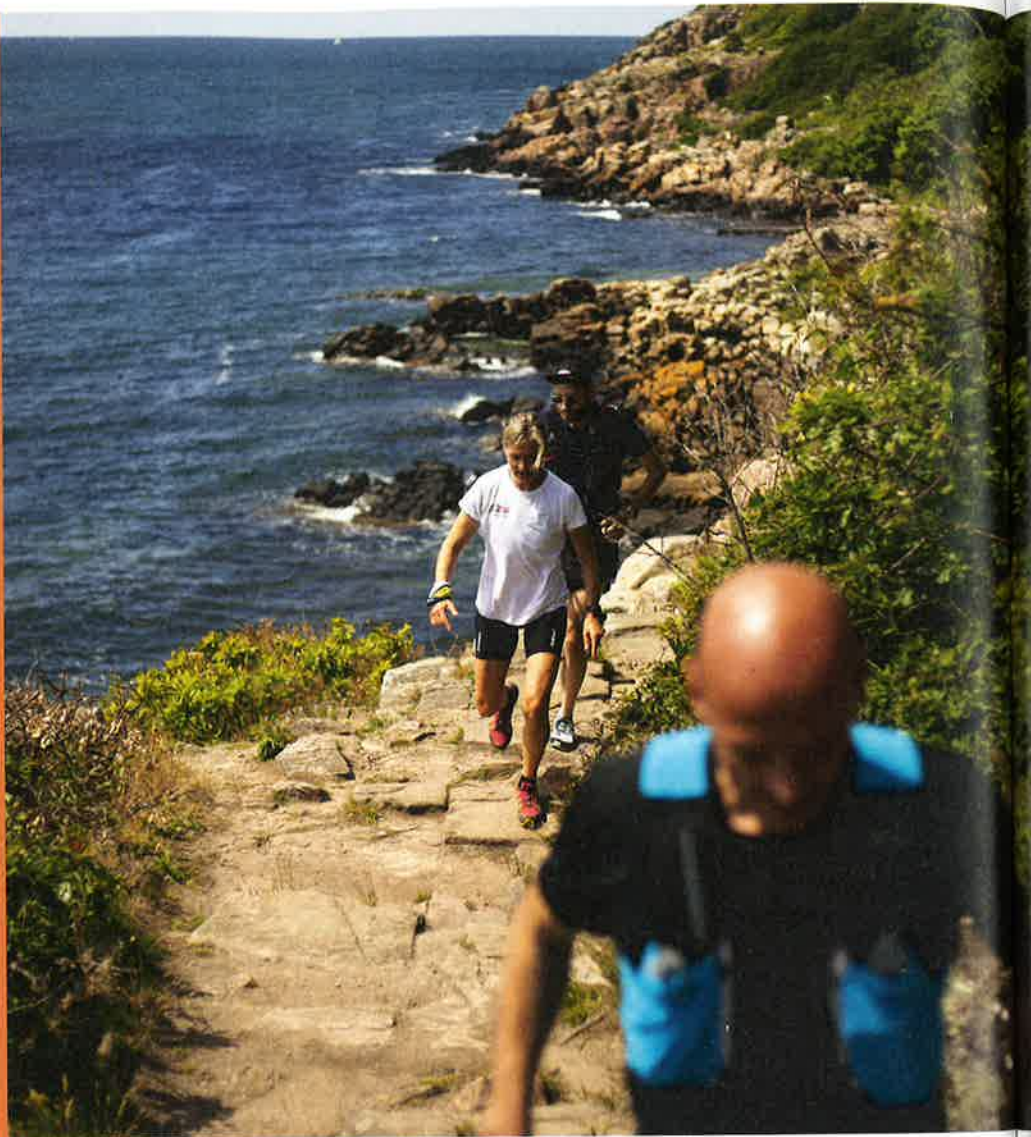
ckerkneipe, das an diesem Sonntag auch als gut besuchtes Familienrestaurant funktioniert. Ob ich denn auch, da war es wieder, von dem Rennen im November wüsste. Ich solle unbedingt kommen, wir würden uns sehen. Seine eigentliche Paradedisziplin: 400 m. Auf der Bahn.

Wir selbst sollten es an diesem Abend kaum weiter haben. Gleich nebenan vor einer dieser schwedenroten Scheunen hat uns der Bus das Bett gemacht.

Das war also der Plan: nach Norden zu fahren für etwas, das man gemeinhin im Süden verortet - Trailrunning nämlich. Ein paar Tage die Beine ausschüttern und auf Touren kommen. Schmale, flowige Trails und hier und da auch ein paar Höhenmeter. Ich persönlich liebe ja die logischen Wege. Und kaum nördlich von Malmö geht ganz in diesem Sinne der Öresundsleden los. Eine Küstenwanderweg, aufgeteilt in zehn Tagesetappen - aber dieser Wert ist für Trailrunner*innen egal welchen Tempos irrelevant. Ohnehin muss man nicht den ganzen 143 km folgen. Aber das Stück rund um die Landzunge Kullen, mindestens von Mölle bis Arild, das ist wahrlich ein Paradies.

PARKPLATZ MIT MEERBLICK

Die Landzunge Kullen, das war vor zwei, drei Jahrzehnten noch eine schwindende Welt. Dabei hatte gerade das charmante Mölle, das hinterste Dorf auf der Halbinsel, dereinst furiose Tourismusgeschichte geschrieben. Als erstes Seebad im traditionell pietistischen Schweden (worauf heute noch die strikten Alkoholgesetze verweisen) durften hier Männer und Frauen gemeinsam baden. Das scheinbar noch im 19. Jahrhundert verweilende Grandhotel erzählt aus diesen Tagen. Sommerfrische, Seebadherrlichkeit. Später dann zog es die Menschen zum Arbeiten in die Städte, von denen das nahe Malmö lange die ärmste und auch roughste unter den drei schwedischen Metropolen war. Erst mit dem Bau der Öresundbrücke im Jahr 2000 und der somit zusammengewachsenen Metropolenregion Kopenhagen-Malmö blühte Schwedens Südwesten auf.



**DAS WAR DER PLAN: NACH NORDEN
ZU FAHREN FÜR ETWAS, DAS MAN
GEMEINHIN IM SÜDEN VERORTET –
TRAILRUNNING NÄMLICH.**



Heute sind mindestens die Häuser mit Seeblick teuer verkauft und teuer, aber zumeist auch geschmackvoll saniert. Parkt schon mal ein Bentley in den kleinen Ortschaften, in denen keine Fischkonservenfabrik und kein Industriehafen den Blick auf das Pittoreske verstellt.

Wir stellen unseren Camper daneben und erfahren alsbald von einer Spaziergängerin, dass Viken - so heißt ein weiteres dieser reizenden ehemaligen Fischerdörfer - inzwischen eine der angesagtesten Wohnlagen Südschwedens sei. In der ersten Reihe am Wasser zumindest, wo der Klimawandel die Sturmfluten zunehmend härter gegen die Fassaden wirft. In dritter, vierter oder zehnter Reihe sei manches Fischerhaus noch günstig zu haben. Auch wir fahren in dieser Nacht das Aufstelldach unseres Bullis lieber ein, der Wind poltert doch allzu ohrenbetäubend gegen die Polyesterwände.

Am nächsten Morgen liegt die See wieder ruhig. Der Ort sowieso, denn heute ist Midsommar, ein Tag, den die Schweden*innen, nach den Feiern am Vorabend, für gewöhnlich mit der Familie verbringen. Wir haben den Parkplatz mit Meerblick ganz für uns alleine. Nur gelegentlich schnuppert ein Hund vorbei und ahnt die hessischen Würste oder den schwedischen Hering in unserem Proviant. Strandspaziergänger*innen grüßen freundlich. Eine gute Entscheidung also, den Campingplatz links liegen gelassen zu haben. Schwedische Campingplätze sind nämlich, ähnlich den deutschen, gern das Habitat von Dauercampnern, eine allzu geordnete Welt. Duschen kann man auch wunderbar in den kleinen Touristenhäfen entlang der Küste. Wir machen uns einen Filterkaffee und pflücken ein paar Beeren für dem Joghurt und für das gute Gefühl, auf Du mit der Natur zu sein.

EINEN TAG FÜR DEN SCHLENDRIAN
Auch wir hatten dem Mittsommerabend um den Mittsommerbaum getanzt. Hatten Waffeln gegessen im Freilichtmuseum von Helsingborg, wo man die alte, überdachte Kegelbahn

aus dem 19. Jahrhundert nicht bloß bestaunen, sondern tatsächlich bekegeln darf.

Nach einem Picknick am Meer (die meisten Restaurants sind am Mittsommerabend ohnehin geschlossen) hatten wir uns noch mit einem lockeren Strandlauf auf die Trails am Kullaberg eingestimmt. Und dieses besondere Licht genossen, Ende Juni in Schweden, wenn die Farben scheinbar nacheinander untergehen und am Ende alles in warmes Rot getaucht ist.

Ohnehin sollte man sich mindestens zwei Tage Zeit für die Trails rund um den Kullaberg nehmen. Einen Tag für den Schlendrian, fürs Einkehren in der Ransvik Havsveranda, wo es junge Kartoffeln und braune Butter zum Matjes und danach unglaublich seliges Baiser-Gebäck gibt und wo man, steil

in den Klippen, mit Bücherlesen und Wellengucken den Nachmittag vetrödeln kann. Fürs Schafestreicheln kurz vor Kullens Fyr, dem Leuchtturm an der Spitze, der tatsächlich der Hellste in ganz Schweden ist. Oder für ein kurzes Bad in der Bucht Josefinelust, in die eine steile Treppe über rund 120 Stufen hinunterführt. Kurz, einen Tag für ein saumseliges Aufsaugen der Landschaft - und dann noch einen für den beschleunigten Lauf.

Übrigens: Wer die 22 km von und nach Mölle in 2:15 Stunden schafft, darf beim Kullamannen in der ersten Gruppe starten. Dieses Ziel habe ich an diesem Sonntag knapp verpasst - trotz des Zielsprints bis zur Krukmakeri, die Töpferei, neapolitanische Kuppelofenpizzeria und offensichtlich auch der Place to be im charmanten Küstendörfchen Mölle ist. Und zum Nachtisch: eine Kugel Lakritzeis. Ach nein, zwei.

Am Mittsommerabend sind wir um den Mittsommerbaum getanzt - und am Tag danach über die Trails am Kullaberg.





Das Licht genießen am Mittsommerabend, wenn die Farben schelnbar nacheinander ausgeknipst werden und am Ende alles in warmes Rot getaucht ist

SERVICE

Der Camper

Ahoi Bullis, das sind drei Hamburger Jungs, die aus ihrem Hobby ein Start-up gemacht haben und seit 2015 von Hamburg aus VW-Camper vermieten. 55 nagelneue und zwei historische Bullis sind es inzwischen. Zu Tagessätzen ab 100 Euro (Rabatt bei längeren und ganz langen Touren) sind eigentlich alle Annehmlichkeiten bis hin zu Fackeln und zur Kaffeemühle mit an Bord. Wer in und um Hamburg wohnt, kann immer mittwochs bei Bier und Bratwurst eine Einführung in den Camper und das Campen bekommen, was die Übergabe am Abreisetag verkürzt. Wer weit oder ganz weit weg von Hamburg wohnt, kann vom Grill über das Bettzeug bis zum Fahrrad eigentlich alles hinzumieten und somit auch bequem mit dem Zug bis Hamburg anreisen. Wer mit dem eigenen Auto kommt, parkt bequem auf dem Dach der ehemaligen Porschewerkstatt, in der jetzt die Bullis zu Hause sind.

www.ahoi-bullis.com

Anreise/Unterkunft

Ab Hamburg über Fehmarn und Kopenhagen (Vogelfluglinie), alternativ auch via Rostock-Gedser beziehungsweise Sassnitz-Trelleborg. Auch wenn der Begriff der Flugscham (Flight Shame) in Schweden erfunden wurde, sind die Zugverbindungen noch immer kompliziert. Vor Ort gibt

es aber ein passables Busnetz. Doch in den Bussen kann, Achtung, nur mit Kreditkarte gezahlt werden. Überhaupt hat Schweden das Bargeld bereits vielerorts abgeschafft. Sogar auf Flohmärkten wird inzwischen die lokale Transaktionsapp „Swish“ bevorzugt. Naturnah übernachtet man im Camper oder Zelt. Zumal in Schweden das „Allemansrätten“ gilt: Man darf überall dort bleiben, wo man niemanden stört. Auf vielen Parkplätzen, auch direkt am Meer, wird das Campen allerdings explizit untersagt. Viele Campingplätze vermieten zudem Stugas, also kleine Holzhütten. Reist man mit Freunden oder der Familie, lohnt sich ein typisch schwedisches Sommerhaus, die abseits der Hauptsaison (Mitte Juni bis Anfang August) erschwinglich sind.

www.visitsweden.com

Das Rennen

Der Kullamannen findet in diesem Jahr vom 1. bis 3. November statt. Und wer nun denkt, dass man es hier mit dem nächsten aufgeplusterten Namensgebung à la Ironman® oder Mountainman® zu tun habe: Kullamannen bezieht sich auf eine bis ins 12. Jahrhundert zurückreichende Legende über die sagenhafte Gestalt Kullamannen, der in den Felsen am Kullaberg gewohnt haben soll. Der rund 22 km lange Rundkurs folgt der Küstenlinie on- und offtrail

und wird ein- oder zweimal gelaufen. Zudem gibt es einen Hundertmeiler, der mit einem 95 km langen Aufgalopp entlang der Küste beginnt. Im Anschluss wird die klassische Kullamannen-Distanz dreimal unter die Trailshuhe genommen. Der Ultra ist Qualifikationslauf sowohl für den Western States® als auch den UTMB®.

www.kullamannen.com

Und Malmö?

Auf dem Hin- oder Heimweg unbedingt noch ein, zwei Tage für Malmö einplanen. Wegen der Küche, der Architektur und der Atmosphäre, die hier deutlich lässiger und auch diverser ist als in Stockholm oder Göteborg. Wir empfehlen den Mittagstisch in der betonschönen Saltimporten Canteen (werktätlich 12-14 Uhr) auf einem der Hafenkais, und ein radikal regionales Dinner im entdeckungshungrigen Lyran (acht zumeist und auf Wunsch komplett vegetarische Gänge, ca. 50 Euro). Das nonchalante Mineralen macht gerade als veganes Restaurant und Naturweinbar Furor. Gewohnt haben wir auf dem Naturcampingplatz in Lomma direkt am Meer, von dem aus man auch lässig nach Malmö turnschuhpendeln könnte (ca. 12 km). Abgesehen vom in Schweden generell teuren Alkohol ist Malmö überraschend bezahlbar und sowieso viel günstiger als das nahe Kopenhagen. www.malमतown.com