

## **Kristallmarathon zum 1., zum 2., zum 3. – ein Erlebnis- und Reisebericht**

Weil Paul auch bei seiner zweiten Teilnahme am Kristallmarathon in Merkers-Kieselbach im vergangenen Jahr nicht ganz ohne Probleme ins Ziel gekommen war – Krämpfe hatten ihn wie bereits beim 1. Mal ausgebremst – wollte er es noch ein drittes Mal versuchen. Und da ich bereits letztes Jahr beeindruckt war von der außergewöhnlichen und gut organisierten Veranstaltung nahm auch ich wieder daran teil in der Erwartung, von der Erfahrung vom letzten Jahr zu profitieren und meine Zeit ein wenig zu verbessern.

Paul hat noch 2 Läuferinnen der LG Mauerweg e.V. für eine Fahr- und „Wohn“-gemeinschaft vermittelt, von denen eine aus beruflichen Gründen kurzfristig gezwungen ist, die Fahrt eigenständig vorzunehmen.

Die Fahrt bei schönstem Sonnenwetter verläuft mit „Old Bulli“ (VW-Bus T3) problemlos und ohne Stau durch schöne Ort- und Landschaften mit teilweise noch Schnee in Bergen des Thüringer Waldes. Nur die Suche nach unserem Quartier in Bad Salzungen gestaltet sich etwas problematisch bei entladendem Handy-Akku, aufgebrauchten High-Speed-Datenvolumen und etwas dürftigem Kartenmaterial, sodass wir vor Ort zunächst in der falschen Ecke des Ortes suchen, bis wir nach einer halben Stunde endlich vor dem schönen Gästehaus unseres freundlichen Vermieters Peter Kühne stehen. Peter hat uns schon im letzten Jahr beherbergt und bei Bier, Kräuterschnaps und Kaminfeuer viel über seinen Beruf als Bergbauingenieur als auch über die Geologie und die Geschichte des Salzbergbergs in Merkers erzählt.

Wir beziehen Quartier: die Frauen ins Zimmer mit Doppelbett, wir Männer sichern uns das Zwei-Bett-Zimmer. Paul gibt zwar zu Bedenken, dass es unruhig werden kann, da er immer um 3 Uhr – also mitten in der Nacht – sein erstes Frühstück zu sich nimmt, aber da sich die Küche im Erdgeschoss befindet und unsere Schlafräume im Dachgeschoss, ist dies kein Problem. Geschnarcht hat jeder auf seine Weise – also leise, sodass es uns gegenseitig nicht störte ☺

Da die „Hütte“ nicht langgenug vorgeheizt ist, halten wir uns –als auch Chrissi zu uns stößt – zu viert in der kleinen, halbwegs warmen Küche auf anstatt im gemütlichen, jedoch kalten Wohnzimmer, und genießen das reichhaltige Abendbrot, bis wir uns nacheinander zeitig ins Bett verabschieden – denn schließlich wollen wir am nächsten Morgen ausgeschlafen an den Start gehen.

Um 6 Uhr koche ich Kaffee, Paul hat um 3 Uhr bereits den Frühstückstisch vorbereitet. Mittlerweile ist es auch erträglich warm im Haus. Von 6:30 Uhr bis 7:30 Uhr ist gemeinsames Frühstück, um 7:50 Uhr Abfahrt nach Merkers. Es ist so frostig, dass Old-Bulli aussieht wie gerade aus der Gefriertruhe geholt. Ich Sorge mich, ob noch genug Sprit im Tank ist, denn die etwas ungenaue Tankuhr zeigt auf das untere Ende von „Reserve“. Eine Einschätzung (Winterreifen, Berge) ist schwierig, aber ich denke, aufgrund meiner gemäßigten Fahrweise dürfte Bulli noch ein paar Liter im Petto haben; notfalls muss der Reservekanister herhalten.

Ab 8:30 Uhr befördert der Aufzug die Sportler 500 m in die Tiefe – wir sind frühzeitig vor Ort, um leicht einen Parkplatz zu finden und entspannt unsere Startunterlagen in Empfang zu nehmen. Es besteht Helmpflicht, dafür gibt es für Jeden eine leichte Laufmütze, um das Tragen des Helms angenehmer zu machen. Da ich meinen leichten Fahrradhelm dabei habe, verzichte ich lieber auf die Mütze, denn eine Läuferweisheit besagt: keine Experimente vor dem großen Lauf. Es könnte zu warm werden, schließlich erwarten uns Temperaturen

von 20°C unter Tage. Allerdings laufe ich nicht im Trägershirt, denn stellenweise besteht leichter Luftzug, was jedoch angenehm kühl auf der schweißfeuchten Haut wirkt. Über Tage gibt es den ganzen Tag herrlich Sonnenschein, doch wir laufen unter Tage bei spärlicher Beleuchtung. Wer keine Stirnleuchte dabei hat oder zumindest eine kleine Taschenlampe, der muss schon sehr aufpassen, bei den vielen kleinen Unebenheiten nicht ins Stolpern zu geraten. Dafür gibt es hier unten verständlicherweise keine Baumwurzeln – die wären problematischer.

Die Stimmung vor dem 1. Start um 10 Uhr für die 10-km-Läufer ist wieder großartig: Es gibt eine superschöne Lasershow mit packender Musik, bis abschließend das Bergmannslied „Glück auf, der Steiger kommt“ gespielt wird: Bei super Akustik im weltweit größten Konzertsaal in dieser Tiefe heizt das die Teilnehmer so richtig an.

Als der Führungsläufer nach ca. 12 Minuten seine 1. Runde hinter sich hat und den Saal passiert, wird er jubelnd begrüßt wie auch die 1. Läuferin kurz danach.

Bejubelt werden aber auch die letzten 10-km-Läufer\*innen, die eine Stunde später, vorbei an den startbereiten, wie im Spalier stehenden Halbmarathon- und Marathonläufern, ihre letzte Runde in Angriff nehmen.

Um 11 Uhr geht es dann für uns Marathonis auf die Strecke. Schon nach wenigen hundert Metern geht es bergauf, zunächst leicht, dann deutlich heftiger. Natürlich nimmt man die verhältnismäßig kurze Schikane läuferisch souverän, wie auch die weiteren, noch fieseren Steigungen. Wenn man nach ungefähr 1,7 km den Erfrischungspunkt erreicht, geht es gemäßigter zu, allerdings dafür teils mit so heftigem Gefälle, dass starkes Abbremsen und Vorsicht geboten sind, um nicht über seine eigenen Beine zu stolpern. Was aussieht wie Eisglätte ist blankes Salz, mitunter so dunkel gefärbt wie Asphalt. Immer wieder sind kleine „Schlaglöcher“ zu beachten. Mehrmals knicke ich an derselben Stelle leicht um. Nach etwa 17 Minuten passiere ich die große Halle, es herrscht Trubel. Zuschauer warten auf ihre Läufer, einige feuern auch mich an. Die Anzeige auf dem großen Monitor zeigt Platz 93, gar nicht so schlecht. Noch „12 Rds to go“. War ja recht locker – es läuft gut. Nach weiteren etwa 5 Runden sieht es dann schon etwas anders aus. Das Läuferfeld ist dünner geworden, die Halbmarathonläufer verlassen die Strecke und das Laufen fällt mir zunehmend schwerer. Meine Platzierung ist sukzessive auf Platz 107 gefallen und ich rutsche weiter ab, bis ich mich wieder Runde für Runde zurückarbeite, obwohl ich an den heftigsten 3 Anstiegen kurze Gehpausen einlege, weil ich befürchte, ähnlich wie bei den vorangegangenen Teilnahmen Paul, zum Schluss Krämpfe in den Beinen zu bekommen. Also lieber kurz „Gang raus“ und dafür unbeschadet ans Ziel. Ich bin den Lauf wohl auch etwas zu schnell angegangen, was sich rächen könnte. An jedem Versorgungs- und Erfrischungspunkt trinke ich etwas und jede Runde esse ich eine Kleinigkeit: Salzbrezeln, saure Gurken, Schmalzstulle, und natürlich klassisch auch Bananen- und Apfelstückchen sowie Power-Gel; Wasser, Cola und zum Ende hin sogar alkoholfreies Weizenbier.

Ab Runde 10 habe ich keine Lust mehr, der Akku ist leer, ich will nur noch ankommen. Es fällt schwer, zum Ende eines starken Anstiegs vom Gehen wieder in den Laufschrift überzugehen – und möglichst noch bevor die anderen „Lauffaulen“ dies tun. Es erinnert mich an das Anfahren am Berg. Endlich die letzte Runde! Jetzt kann nicht mehr viel schiefgehen. nun nur noch durchhalten, und bloß nicht leichtsinnig werden und „überdrehen“. Geschafft! 4:23:27 h – das ist ja sekundengenau 4 Minuten schneller (bzw. weniger langsam) als vor einem Jahr! Ich bin zufrieden.

An meinem Kleiderablageplatz (Stuhl) angekommen entdecke ich den Zeitenzettel von Paul. Da ich Paul nicht überholt hatte, wusste ich, dass es ihm diesmal besser ergangen sein muss als die beiden Male zuvor. Und richtig: 4:09:42, Platz „Kategorie 2“, was wohl so viel bedeutet wie Altersklasse 2. Platz; aber merkwürdig, dass dies auch auf meinem Zettel steht. Also wird es wohl etwas anderes bedeuten. Paul entspannt sich derweil liegend auf 4 nebeneinanderstehenden Stühlen. Es geht ihm – verhältnismäßig – gut. Wie sich später herausstellt, ist dennoch sein Magen nicht gut auf ihn zu sprechen und verweigert ihm die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme.

Als es zur Siegerehrung kommt, fällt irgendwann mein Name, und VfL Tegel 1891 e.V. Berlin – „ das gibt's doch nicht! Ich habe den 2. Platz in der Altersklasse M60. Damit hatte ich partout nicht gerechnet.

Natürlich hat auch Paul den 2. Platz seiner Altersklasse gemacht!

Unsere Mitläuferinnen Chrissi hat sogar in der Gesamtwertung Platz 2 der Frauen und in ihrer Altersklasse belegt, und Helga in der AK 1.

So kommt es, dass wir alle mit einer Urkunde nach Hause fahren, wir sind sehr zufrieden!

Auf geht's zum offenen LKW, der uns 7 Minuten lang in rasantem Fahrstil wieder zum Aufzug karrt. Schnell geht es mit dem Aufzug nach oben, draußen scheint noch immer die Sonne – es ist mild. Das Benzin im Tank reicht auch für die Rückfahrt zu unserem Quartier – Beim Tanken stelle ich fest, dass der Kraftstoff noch für ca. 30 km gereicht hätte.

Apropos Benzin: Zurück in Berlin bemerke ich an der Tankstelle in Nikolassee, dass es unter dem Fahrzeug reichlich tropft, nachdem ich vollgetankt habe. Eine Geruchsprobe verrät mir, dass Benzin ausläuft. Der Benzinschlauch ist undicht – nach 32 Jahren nicht verwunderlich, nur dass der Schlauch sich auf der gegenüberliegenden Seite des Tanks befindet, wo ich vor Jahren gleiche Erfahrungen gemacht und den Schlauch ersetzt habe. Daher habe ich noch einen Rest und rasch einen Ersatzschlauch zur Hand und das Problem kann schnell behoben werden. Ärgerlich nur, dass ich bei der Aktion den Tankdeckel aufzuschrauben vergesse und unwissentlich mit dem Zweitschlüssel nach Haus fahre. Als ich alle Mitreisenden abgesetzt und alles Gepäck aus dem Auto entladen habe fällt mir in der Wohnung auf, dass ein Autoschlüssel fehlt! Also nochmal zurück zum Auto – und da präsentiert sich das Dilemma. Zurück zur Shell-Tankstelle in Nikolassee, und der Deckel ist wieder dort, wo er hingehört.

Glückliches Ende eines abwechslungsreichen, schönen Laufwochenendes.

Thomas