

Kristallmarathon 500 m unter der Erde und der Fluch der 13. Runde

Eines Tages beim Training erzählte Karl von einem seiner besonderen Marathons in einem Bergwerk. Das hörte sich sehr interessant an, also vielleicht einmal mitmachen? Ende 2015 war der Entschluss gereift, es sollte im Februar auch so schön warm da unten sein, nämlich 21°C. Karl sagte, aber du musst dich rechtzeitig anmelden, denn es ist schnell ausgebucht: 10 km 200 Teilnehmer, Halbmarathon 150 und Marathon auch maximal 150. Abends dann ins Internet. Natürlich alle Strecken rot, nichts ging mehr. Bleibt das nächste Jahr. Schnell noch eine E-Mail an den ausrichtenden Triathlonverein Barchfeld, wann die Meldefrist für 2017 beginnt. Antwort: ab Anfang September.

Vom 1. September bin ich jeden Abend auf Lauer gelegen. Am 9.9. beginnt die Anmeldung - sofort mit einer Anmeldung reagiert und es hat geklappt.

Der 12. Februar kam dann immer näher, schneller als mir lieb war. Ein Marathon als ersten Wettkampf in Jahr für einen älteren „Nachwuchsläufer“ – na toll. Am 11. dann auf nach Bad Salzungen (ca. 10 km vom Erlebnisbergwerk Merkers) und eine sehr gemütliche, ruhige, preiswerte Ferienwohnung am Rande der Stadt bei Familie Müller bezogen. Nachmittags dann noch kurz ins Museum des Gradierwerkes (Historie der Salzsoleförderung) und in das Sole-Aktivbad. Im Hauptbecken 2% Salzsole und im großen Salztopf 15% und 34°C. Man schwimmt ganz entspannt bewegungslos auf dem Rücken oder Bauch.

Sonntag früh ca. 3 Uhr meine übliche Früchte-Müsli-Honig-Zuckerrübensirup-Milch-Schüssel und um 7 Uhr ein Frühstücksbrötchen mit einer Tasse Kaffee.

Kurz nach 8 Uhr war ich dann in Merkers zum Abholen der Startunterlagen und Vorbereitung zur Abfahrt unter Tage. Jeder Teilnehmer wird bei der Ein- und Ausreise mit Startnummer registriert, keiner soll verloren gehen. Im dreistöckigen Fahrstuhl zu je 20 Personen je Etage ging's schnell in die Tiefe. Fast allen stand die Aufregung im Gesicht. Unten dann die versprochenen 21°C. Mit offenem LKW und ging es dann ca. 3 km in sehr rasanter Fahrt (ca. 40 km/h – gefühlt 100) zum Start-Zielbereich. Die Stollen sind relativ eng, aufstehen hätte den Skalp bedeutet. In der großen Veranstaltungshalle war eine tolle Stimmung. Mitten im Winter alle in kurzer Laufkleidung. Nach dem Abspielen des Steigerliedes dann 15 Minuten vor dem 10km-Start Licht aus und es wurde eine tolle Lasershow geboten. Um 11 Uhr dann Start vom Halb- und (ganzen) Marathon. Ich hatte mir noch auf dem linken Arm mit Kugelschreiber die anvisierten Zwischenzeiten notiert. Leider fehlte mir dann beim Laufen die Lesebrille – alles umsonst. Pflichtausrüstung waren nur Fahrradhelm und Stirnleuchte. Mein verrücktes heimliches Ziel war, trotz insgesamt 750 Höhenmetern, knapp unter 4 Stunden zu bleiben. Und natürlich war ich anfänglich wieder mal zu schnell. Bei insgesamt 13 Runden á 3,25 km wären 18 Minuten/Runde sinnvoll gewesen. Aber auch verrückte Vorhaben sollte man bis zu Ende denken. Nur eins habe ich nach intensiven Hinweisen von Ingo, Karl und anderen richtig gemacht, nämlich jede Runde gut zu trinken, denn es war bei 20% Luftfeuchtigkeit staubtrocken. Ab Rund 9 wurden die Beine langsam schwerer, also einen Gang zurückschalten. Ab Runde 11 meldeten sich dann schon die Waden- und Oberschenkelmuskeln mit leichten Stichen. Nach der 12. Runde habe ich dann auf der Anzeigetafel gesehen, dass noch 20 Minuten bleiben bis zu meinem heimlichen Ziel. Na klar, noch mal Gas geben. Das war natürlich grundfalsch, die Beinmuskeln krampften wie toll und verrückt. 800 m

vor dem Ziel konnte ich nicht mehr stehen, es blieb nur das Hinlegen. Viele besorgte Vorbeiläufer fragten, wie sie helfen können. „Bitte nur einem Sanitäter wegen einer Massage Bescheid sagen“. Das klappte nach ca. 10 Minuten, der Rennarzt kam persönlich. Vorher half noch ein Bergwerksmitarbeiter mit dem Ausschütteln meiner Beine. Nach der Massage stellte man mich wieder auf die Beine und im gemütlichen Spaziergangschritt ging es dann mit einem besorgten Begleiter ins Ziel. Die Uhr blieb bei 4:22:32 stehen. Als zweitältester Teilnehmer war ich bei den Männern immerhin noch 72.ter von 100. Nach dem Lauf kam dann mein Mitkonkurrent in der AK65 (er ist ca. 6 Monate älter) zu mir, da er mich an der VfL-Kleidung erkannte. Ich erzählte von meinem Missgeschick. Seine Antwort: du trainierst zu wenig! Die Treppen zur AK-Siegerehrung konnte ich wieder bewältigen. Dann ging es wieder im rasanten Tempo mit dem LKW zum Fahrstuhl und aufwärts. Das Erlebnisbergwerk Merkers war wirklich ein tolles Erlebnis. Ich hoffe und würde mich freuen, wenn im nächsten Jahr noch einige VfL'er mitmachen würden – egal ob 10km, HM oder dem netten Marathon.



Am Montag habe ich dann auf der Rückfahrt von Bad Salzungen in Richtung Eisenach noch einen kulturellen Zwischenstopp in Möhra gemacht. Hier steht das Elternhaus von Martin Luther. Nachweislich ist Luther am 3. Und 4. Mai 1521 auf der Rückreise vom Reichstag zu Worms in Möhra gewesen und hat zu den Gläubigen gesprochen.

Am Abend des 4. Mai wurde er dann in der Nähe scheinverhaftet und zur Sicherheit auf die Wartburg in Eisenach gebracht.

„Glückauf“ vom Läufer Paul