



Kyffhäuser Berglauf in Bad Frankenhausen (10.04.2010)

Es ist Samstag, der 10.04.2010, kurz vor neun Uhr morgens in Bad Frankenhausen. Ich fühle mich übergewichtig und untermotiviert. Die Lufttemperatur von 5 Grad Celsius macht es nicht besser.

Trotzdem bin ich fest entschlossen, den heutigen Kyffhäuser Berglauf zu genießen. Er findet 2010 interessanterweise zur ersten Mal über die volle Marathon-Distanz von 42,195 km statt. Bislang waren es lediglich 42,0 km. Nun aber hat der Veranstalter den vielen Zahlenfetischisten unter den Marathonis (ich will mich da nicht ausnehmen) endlich – wenn auch offensichtlich widerwillig – den Gefallen getan, noch 195 Meter anzuhängen. Das und die Tatsache, dass Bad Frankenhausen wegen der bis Erfurt durchgehenden Autobahn inzwischen recht gut erreichbar ist, motivierte mich zur Teilnahme.



Uli und Gerald vor dem Start



Eine Angabe der zu überwindenden Höhenmeter verweigert der Veranstalter jedoch weiterhin. Das grob gezeichnete Höhenprofil lässt 700 bis 800 hm erahnen. Das bedeutet eigentlich, dass ich den Lauf in ca. 4 Stunden absolvieren können müsste.

Ich lasse mich jedoch nicht dazu verleiten, mir eine Zeit von unter 4 Stunden vorzunehmen. Die Strecke war in den Vorjahren ziemlich matschig, und wer weiß, was mich heute erwartet. Außerdem hatte ich in der letzten Woche noch ein paar üble Probleme mit meinem Verdauungstrakt (Einzelheiten möchte ich den Lesern lieber ersparen.).



Die ersten Kilometer

Nach ein paar Kilometern lasse ich deshalb meinen Arbeitskollegen Gerald (der mich heute bereits zum siebten Mal auf einen Lauf begleitet) ziehen. Schon bald fordern ein paar knackige Steigungen die Läufer heraus, aber auch hier lasse ich es vorsichtig angehen. Und jetzt gibt es tatsächlich Kilometermarken. Witzigerweise geben sie ab km 12,2 an, wie weit es noch bis zum Ziel ist. Vor der (imaginären) Halbmarathonmarke schaue ich jedoch nicht auf die Uhr, denn das würde mich beim Genießen stören. (Im Nachhinein habe ich erfahren, dass ich diesen Punkt in ca. 1:59 Stunden erreicht hatte.)



Unterwegs zum Kyffhäuser-Denkmal

Genießen kann man die Strecke wirklich. Anfangs geht es zwar kurze Zeit über Asphalt, aber schon bald sind schöne Waldwege die Regel – zum Teil sogar Single-Trails. Der Kyffhäuser Berglauf erweist sich zunehmend als einer der attraktivsten Landschaftsläufe außerhalb der Alpen.

Kurz darauf erreiche ich das Kyffhäuser-Denkmal. Hier gibt es absolut vorbildliche Verpflegung: Wasser, Tee, Cola, Haferschleim und Bier (!), dazu Bananen, Äpfel und Brote. Läuferherz, was willst Du mehr!

Das nächste Mal schaue ich auf die Uhr, als es noch 10 km bis zum Ziel sind: 3:05 Stunden. Spätestens jetzt ist klar, dass ich wohl nicht unter 4 Stunden bleiben werde – aber das wollte ich ja auch gar nicht. Ich konsumiere das übliche Koffein-Gel und laufe locker nach hause. Letzen Endes bin ich 4:02:44 Stunden im Ziel. Das bedeutet Platz 149 unter 318 Finishern (130. von 251 Männern / 39. von 68 in M45). Ich bin sehr zufrieden mit meinem 48. (Ultra-) Marathon. Die mäßige Platzierung ist ein Tribut an die leistungsstarke Teilnehmerbesetzung, aber die Zeit geht in Ordnung.



Verpflegungspunkt Kyffhäuser-Denkmal

Gerald ist derweilen in einer anderen Liga gelaufen. Auf den ersten 24 km hat er mich 15 Minuten abgenommen und dann noch einmal 18 Minuten auf der Reststrecke. Es ist mir ein Rätsel, wie der das gemacht hat. Er finishte in 3:29:46 Stunden (44. gesamt / 9. M45).

Uli Walter