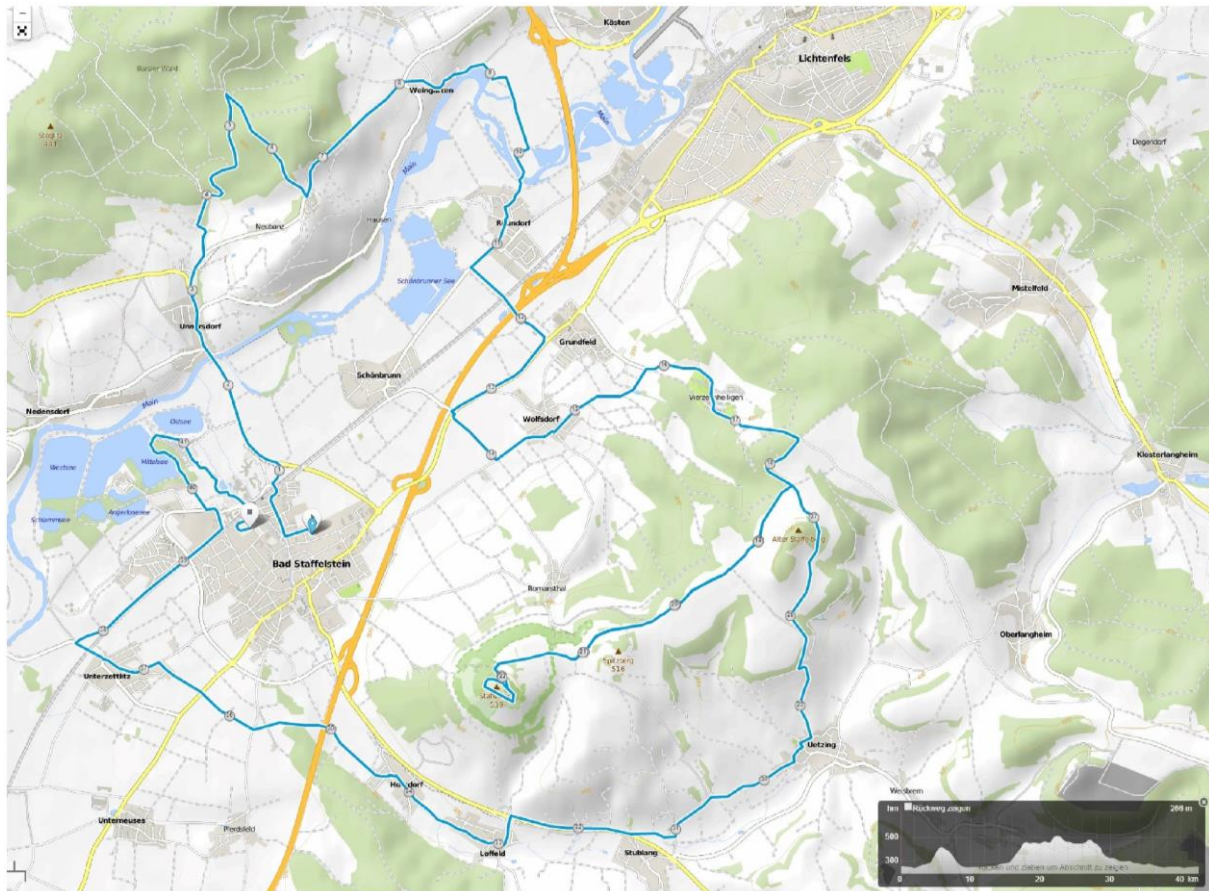




## Obermain-Marathon in Bad Staffelstein (08.04.2018)

Inspiriert durch mein Treffen mit Stig Samuelson in Paphos kam ich auf die Idee, nach einem Lauf zwischen dem Paphos-Marathon und dem bereits angemeldeten Marathon in Luxemburg zu suchen. Und wieder einmal galt: Warum in die Ferne schweifen, liegt das Gute doch so nah! Genau zwischen Paphos und Luxemburg fand ich den Obermain-Marathon, der als typischer Landschaftslauf fast 800 hm Höhendifferenz aufweist. Das Wetter war auch ganz gut angekündigt, also meldete ich mich kurzfristig an.



Am Morgen des Wettkampfs war es dann leider doch noch ziemlich kühl. Im Laufe des Tages sollten es über 20 Grad werden, aber beim Start waren es eben nur sieben. Ich startete im Gegensatz zu fast allen anderen Läufern deshalb in Leggings und mit einer leichten Jacke.

Ich vermisste zudem meine Kamera, die ich in meinem morgendlichen Tran leider in Erlangen auf dem Schreibtisch liegen ließ. Die Fotos in diesem Bericht stammen daher von Andreas „Greppi“ Greppmeir, der sie aufnahm, um seinen Bericht für Team-TOMJ damit zu illustrieren. Vielen Dank dafür!





Anstieg zum Kloster Banz

Irgendwie lief es heute nicht so richtig. Zum einen hatte ich mich wohl beim Carbo-Loading mal wieder übernommen (werde ich das jemals lernen?), zum anderen schmerzten meine Oberschenkel schon bei km zehn. Okay, da hatten wir schon die ersten Höhenmeter hinauf und hinab hinter uns, die uns eine schöne Sicht ins Tal und auf Kloster Banz beschert hatten. Ich machte mir allerdings Sorgen wegen der restlichen Strecke.



Aussicht auf Kloster Banz

Den Anstieg nach Vierzehnheiligen ging ich dann auch vorsichtig im Schongang hoch (und fragte mich die ganze Zeit, warum diese Heiligen nur 4 Zeh'n hatten ...). Anschließend kam eine schöne und relativ flache Passage zum Staffelberg, wo ich die (virtuelle) Halbmarathonmarke nach etwas 2:30 Stunden passierte. Da ich insgeheim das Ziel hatte, nicht mehr als 5 Stunden zu benötigen, passte das zu meiner Planung.

Gut zehn Minuten später erreichte ich den Staffelberg, wo die ansonsten spektakuläre Aussicht leider ein wenig durch Dunst beeinträchtigt war. Ich hielt mich nicht lange auf und machte mich gleich auf den Weg „zurück“. Tatsächlich ging es nun eine Wegesabschnitt zurück, da die Passage zum Staffelberg als Pendelstrecke ausgelegt ist. Es gab mir zu denken, dass mir beim Hinlaufen wesentlich mehr Mitstreiter entgegenkamen als beim Zurücklaufen.





Aussicht vom Staffelberg

Nun ging es noch um den Alten Staffelberg herum (Wann ist der „neue“ Staffelberg eigentlich gebaut worden?) und dann hinab ins Tal nach Loffeld. Dort wurde es mir dann tatsächlich endlich warm genug, um meinen Windbreaker ausziehen und in der Rückentasche meines Radtrikots zu verstauen. Auch mein Koffein-Gel (Dieses Mal in der Variante Hydro Cherry – uähhh, nicht so zu empfehlen!) nahm ich bei Kilometer 34, ohne allerdings einen besonderen Effekt zu verspüren. Trotzdem konnte ich auf den flachen Stücken bis zum Ziel noch ein paar Läufer überholen, obwohl die Oberschenkel jetzt wirklich keinen Spaß mehr machten.

Letzten Endes war ich nach 4:53:19 Stunden im Ziel, worüber ich mich nicht beklagen kann. Die Plazierung war allerdings kein Ruhmesblatt: Platz 246 von 286 Teilnehmern, 211. von 244 Männern und 17. von 22 Finishern in M55. Mein Ding sind wirklich eher die flachen Läufe. Gewonnen haben übrigens Felix Mayerhöfer bei den Herren (2:29:47h) und Cornelia Michaelis bei den Damen (3:29:28). Hut ab!

Tja, würde ich diesen Lauf noch einmal angehen wollen? Nun ja, er befindet sich praktisch vor meiner Haustür, bietet mit Kloster Banz, Vierzehnheiligen und Staffelberg schöne Highlights und ist auch gut organisiert. So standen zum Beispiel die Finisher-Zeiten direkt nach dem Einlauf im Internet zur Verfügung. Die Passagen zwischen den Highlights finde ich persönlich jedoch zum Teil etwas zäh. Hier führt die Strecke oft über öde Schotterwege oder kleine, etwas langweilige Asphaltstraßen (wenn auch vollkommen verkehrsfrei). Wie dem auch sei – das Preis-Leistungsverhältnis stimmt auf jeden Fall, und wer vielleicht noch einen kleinen Aufenthalt in Oberfranken an den Marathon anhängt, wird sicher nicht enttäuscht werden.

Uli Walter