

32. Kyffhäuser-Berglauf in Bad Frankenhausen

Samstag, 10. April 2010

Schon seit Jahren sitzen Waltraud und ich am Vorabend des Kyffhäuser-Berglaufs mit lieben Freunden, die auch regelmäßig dort starten, in dem preisgünstigen gemütlichen Gasthaus „Zur Quelle“ in der Kurstadt Bad Frankenhausen. Da kann es dann schon mal vorkommen, dass ich beim Plaudern bis zu einem halben Dutzend Biere trinke. Und es ist mir stets am anderen Tag beim Lauf gut ergangen! Das mag ein bisschen auch an dem niedrigen Preis liegen, 0,3 Liter kosten gerade mal 1,-- €. Auch für das Abendessen, eine wohlschmeckende und sättigende Bauernpfanne ohne Fleisch, verlangt der Wirt nicht mehr als 4,90 €. Wer das nicht glaubt, findet hier den Beweis, denn ich habe die Speisekarte fotografiert.

Das Gericht Nr. 523, Bauernpfanne, kostet tatsächlich nur 4,90 €.

Die Fotografie ist nicht besonders gut gelungen, was an dem vielen getrunkenen Bieren gelegen haben mag.

Wegen dieser ausgesprochen niedrigen Preise wird man sicherlich nicht nach Bad Frankenhausen fahren. Verbunden mit einem Start beim dortigen Berg-Marathon kann das aber durchaus Sinn machen.



Abendkarte		
152	Sofjanka ..	2,50
181	Würzfleisch mit Käse ..	2,90
184	Toast „Hawaii“,	3,60
185	gebäckter Camembert auf Toast mit Preiselbeeren	3,00
192	Salatteller mit Joghurt dressing	3,80
205	Fleischsalze .. mit Remoulade .. und Bratkartoffeln	4,90
206	Thüringer Rostbrätel mit Bratkartoffeln	6,00
210	Zigeunersteak mit Pommes	6,10
212	Schnitzel „Helgoland“ mit Gemüse und Pommes	7,30
215	Prager Schnitzel mit Röstkartoffeln	7,90
351	Wagner - Pizza .. (Salami, Spezial, Bolognaise)	4,40
353	Wagner - Pizza Amerikanische Art ..	4,90
520	Steak „au four“ mit Pommes und Beilage	8,60
523	Bauernpfanne ..	4,90
524	großer Salatteller mit Bratkartoffeln und Spiegelei	4,90
525	Zigeunerschnitzel auf Brot	4,50
526	Strammer Max ..	3,80
527	gem. Käseplatte .., Brotkorb, Butter (4 versch. Käsesorten ..)	4,90
385	Thüringer Rostbrätel auf Brot	4,70
530	Härzer-Käsebröt .. mit Fett und sauren Gurken	3,60
531	Schlemmerschnitte (Putenfleisch mit Pilze und Käse .. überbacken)	4,80
533	Schinken .., Salami .. - oder Käseschnitte ..	2,60

Neu an unserem Tisch in der „Quelle“ sitzt diesmal der Ultraläufer Thomas Wulf aus Kassel, er startet für das Marathon-Team Waldhessen.

Die Runde wird komplettiert durch Karl-Ernst Rösner, Hans-Joachim Römhild und Joachim Barthelmann. Karl-Ernst zählt mit seinen 72 Jahren zu meiner Altersklasse, Hans-Joachim, erst 58 Jahre alt, hat von Beginn an sämtliche Supermarathons am Rennsteig gelaufen und Joachim mit seinen 60 Jahren ist der wohl berühmteste Streckenmarkieren, der bspw. für die Strecken der TransEuropaläufe 2003 von Lissabon nach Moskau (5.100 km) und von Bari in Süditalien zum Nordkap (4.500 km) 2009 verantwortlich war. Karl-Ernst und Joachim starten für den 100Marathonclub, sind also in Sachen Marathonlaufen alte Füchse. Der 39-jährige Thomas wird hier erstmals an den Start gehen.



Joachim, Waltraud, Thomas und Karl-Ernst (v.l.n.r.). Hans-Joachim hatte sich bereits zur Nachtruhe zurück gezogen

Der Kyffhäuser-Berglauf diente den Läufern der ehemaligen DDR zur Vorbereitung auf den Rennsteiglauf, er lag deshalb stets vier Wochen davor. Erst 2003 wurde die Strecke von 35 km auf 42 km verlängert. In diesem Jahre kamen noch einmal rund 200 m hinzu, damit auch den Regeln des 100Marathonclubs entsprochen werden kann, die bei der Anerkennung eines Marathons nur Strecken von mindestens 42,195 km akzeptieren.

Da es in den letzten Tagen nicht regnete, präsentierte sich die Strecke in einem hervorragendem Zustand. In den beiden letzten Jahren musste man nämlich mit schlammigen Untergründen zusätzlich kämpfen. Doch diesmal brauchte ich meine Laufschuhe hinterher nicht mal zu reinigen. Bei 6°C Lufttemperatur erfolgte der Start vor der Kyffhäuser-Therme um 9 Uhr. 318 Läuferinnen (67) und Läufer (251) machten sich auf den Weg über das Kyffhäusergebirge

Bald nach dem Start wird ein Läufer auf mich aufmerksam, weil er auf meinem Vereinstrikot MT Melsungen gelesen hatte. „Melsungen, war mal meine alte Heimat“, rief er mir zu. Und unmittelbar danach die überraschende Frage: „Bist Du der Horst Diele?“ Ich bejahte. Seine Reaktion: „Dann bist Du Mitglied in meinem Verein“. Bevor ich den Sachverhalt mit ihm aufklären konnte, war er schon weg. Bei dem gemeinsamen Verein konnte es sich nur um den Rennsteiglauf-Verein handeln. Wer aber war er? Und was hat er mit Melsungen zu tun? Um es vorweg zu nehmen, am nächsten Tag zuhause konnte ich anhand der Ergebnisliste und meines kombinativen Verstands herausbekommen, dass es sich um den Präsidenten des Rennsteiglauf-Vereins Jürgen Lange handelte. Noch zu klären ist seine Beziehung zu Melsungen.

Bis zur ersten Verpflegungsstelle in Steinhaleben laufe ich hinter einem blinden Läufer mit seinem Helfer her. Der Blinde trägt hinten den Hinweis „Blind“, ist mit einem Seil mit seinem Helfer verbunden und kommt von der Laufgemeinschaft Würzburg. Ich war überrascht, wie gut er den mit Feldsteinen versetzten Weg zwischen dem 5. und 6.Kilometer überwand. Die Beiden kommen auf eine Laufzeit von 5:13:35 h!

Ein jüngerer Läufer, der hier erstmals lief, sprach mich an und wollte wissen, wann die großen Anstiege zu erwarten sind und ob man sie besser im Schrittempo zurücklegen sollte. Ich empfahl ihm an den steilsten Stellen das Gehen. Dann verabschiedete er sich: „bis auf später“. Bei knapp der Hälfte der Strecke holte ich ihn wieder ein. Er verriet mir, sich für diesen seinen dritten Marathon einen Zeitplan für vier Stunden zurecht gelegt zu haben. Aber schon nach wenigen Kilometern hätte er sich davon frei gemacht. Nach meinem Zeitplan gefragt antworte ich ihm: „Ich will 4:30 Stunden unterbieten“. Nach dem Kyffhäuser-Denkmal blieb er hinter mir zurück.

Man kann diesen Bergmarathon nicht mit einem Marathon auf einem flachen Kurs vergleichen. Die von mir anhand einer topografischen Karte

ermittelten Höhenanstiege addieren sich auf etwa immerhin 630 m, was einen zeitlichen Verlust von etwa 15 Minuten ausmacht.

Gleichmäßig laufend, an den steilsten Stellen flotten Schrittes gehend, erreichte ich, wie meiner Frau versprochen, nach 4:27:14 unter 4:30 Stunden das Ziel. Das war der zweite Platz der M70 und in etwa die Laufzeit der Jahre 2007 bis 2009. Ich war sehr zufrieden damit. Meine Frau beteiligte sich beim 14,9 km-Walking und wurde von 112 Teilnehmern 62. in 2:33:22 Stunden.

Den Männerlauf gewann René Strosny (Bautzener LV) in 2:47:52 h, den Frauenlauf Birgit Schwarz-Reinken (TV Meckenfeld) in 3:24:32 h. Ein alter Bekannter und Konkurrent unseres Frank Dietrich, Holger Müller aus Braunschweig, gewann die Altersklasse M30 in 3:01:18 h.

Außer dem Kyffhäuserlauf hat aber die über 1000 jährige Stadt Bad Frankenhausen einiges zu bieten: das Kyffhäuser-Denkmal, zu dem der Lauf direkt hinführt, die Barbarossa-Höhle, in der Kaiser Barbarossa der Sage nach lebt, das Panorama Museum mit dem weltgrößten Gemälde von 14 m Höhe und 123 m Länge, dem schiefsten Kirchturm der Welt, dessen Spitze 4,50 m aus dem Lot ist und und und.

Durch die inzwischen durchgehend fertig gestellte Südharzautobahn erreicht man Bad Frankenhausen spätestens nach zwei Stunden!

Warum nicht mal ein Wochenende Anfang April dort verbringen, sich das alles anschauen und sich die schöne Landschaft durch den Marathon erschließen? Vielleicht treffen wir uns am Freitag vor dem 33.Kyffhäuser-Berglauf am 9.April 2011 im Gasthaus „Zur Quelle“. Warum eigentlich nicht?

Horst Diele