

39. Kyffhäuser-Berglauf in Bad Frankenhausen am 08.04.2017



Kyffhäuser-Denkmal

Geschrieben von Andrea Groch

Seit Jahren wollten wir mal zum Kyffhäuser-Berglauf und am Samstag den 08.04.2017 war es dann soweit. Freitags reisten wir mit viel Verkehr die ca. 400km zum Start- und Zielort Bad Frankenhausen (145m) in Thüringen an. Bei gutem Laufwetter (bewölkt, 6-14°C), aber kräftigem Wind starteten Martin und ich um 8:30Uhr den Marathon mit ca. 42km und ca.750Hm (genaue Angaben gab es vom Veranstalter nicht...).Eine Stunde später startete Sonja wegen verletzungsreicher Vorbereitung "nur" den Halbmarathon (oder eher 22km?)mit ca. 450Hm. Auf der Langstrecke verliefen die ersten 10km leicht ansteigend hauptsächlich auf Asphalt bevor man auf breiten Waldwegen zunehmend steiler werdend am höchsten Punkt, dem Kulpenberg (471m), ankommt.Es folgt auf immer schmaler werdenden Wegen ein Gefälle. Da ich ab hier Schmerzen in Hüfte und Knie bekam, waren diese Passagen dann sehr unangenehm...

"interessanter" Streckenabschnitt kurz vor'm Denkmal...

Aber es kam wieder eine lange Steigung zum sehr imposanten Kyffhäuser-Denkmal. Da sich hier ein Wendepunkt befand, mußte man sich einen Stempel auf den linken Handrücken als Beweis drücken lassen. Auf sehr unebenen, teils schmalen Pfaden ging es wieder bergab um 2km späterjäh anzusteigen. Oben angekommen (ca. km 28) trafen wir mit den Halbmarathonläufern zusammen. Der Weg verlief nun leicht wellig auf der Höhe. Bei ca. 32km folgt eine sehr ausgespülte, unebene 3km lange Bergabpassage nach Udersleben. Hier durfte man wieder auf einem ebenso unebenen Wiesenweg bergauf, bevor es bei km 39 entgültig extrem steil und unwegsam nach Bad Frankenhausen und über eine Wiese ins Ziel ging.

Während wir viele Kilometer zum Erarbeiten der Höhenmeter hatten, mußte Sonja fast alle Höhenmeter in den ersten 7km bewältigen, bis sie auf den Treffpunkt der beiden Strecken kam.

Landschaftlich ist dieser Lauf sehr abwechslungsreich und wunderschön, aber sportlich (besonders wegen des Untergrunds und dem Höhenprofilverlaufs) sehr anstrengend und für mich unter "schwer" einzuordnen. Auch da nur alle 5km bzw. in unregelmäßigen Abschnitten ausgeschildert wurden.

Der Veranstalter hatte alles gut organisiert und bot auch noch diverse Mountainbike- und Walkingtouren an.

TSG/Der Laufladen-Halbmarathon am 26.03.2017

Viele Helfer machten es wieder möglich und so erreichten 404 Läuferinnen und Läufer bei bestem Laufwetter das Ziel unserer Traditionsveranstaltung. Als Erster überquerte Max Kirschbaum (Asics Frontrunner/LG Ohmbachsee) mit 1:14:42h die Ziellinie. Erste

Frau wurde mit 1:24:46h Jessica Kammerer (TuS Heltersberg). Wir bedanken uns bei "Der Laufladen" mit Freddy Kolb als Inhaber (rechtes Bild rechts), der uns als Sponsor schon einige Jahre unterstützt.

