

Kristall-Lauf

Am 27. Oktober 2012 in Sondershausen

Von Sabine Krumpen-Müller



680 Meter Untertage



Aufgereggt und gespannt kurz vor dem Start: Gerd Fricke, Sabine Krumpen-Müller und Andrea Bittner (v. l.).

Andrea, Gerd und Sabine machten sich gemeinsam auf den Weg nach Sondershausen/Thüringen um sich dort den harten Bedingungen Untertage in einem Salzbergwerk zu stellen und 10 km zu Laufen mit ca. 180 Höhenmetern Differenz Gesamt (60 HM pro Runde/Runde ca. 3,3 km).

Sonnabend Morgens um 7.00 Uhr starteten wir gemeinsam als Fahrgemeinschaft in Zellerfeld. Von Dieter ließen wir uns gemütlich Chauffieren und genossen die Fahrt durch den schönen Oberharz. Über Dammhaus, vorbei an Stieglitzack und Braunlage und durch viele kleine Ortschaften fuhren wir bis nach Nordhausen und von dort nach Sondershausen. Die Fahrt dauerte (dank Schnee, Dunkelheit und matschiger Glätte) 1,5 Stunden, die wir mit munterem Gequassel überbrückten. Waren wir doch alle Aufgereggt. Andrea und Dieter waren ja noch nie dort gewesen und Gerd und Sabine waren schon wieder mit dem Lauf-Virus infiziert worden (wie beim Brockenmarathon). Ankunft, Parken und dann ab die Unterlagen geholt. Noch

ein letztes Mal frische Luft eingeatmet und ab in den Aufzug. Nach ca. 3 Minuten Ankunft in 680 m Tiefe. Große Augen beim Aussteigen von Andrea und Dieter. Überraschung! So hätten es sich beide dort unten nicht vorgestellt. Das ist eine Welt für sich.

Ab in die Aufenthaltshalle, einen Tisch + Bänke sichern, umziehen, Stirnlampen montieren, kleine Führung für unsere „zwei Frischlinge“ und schon los zum Einlaufen.

Der Start erfolgte pünktlich um 11.00 Uhr. Alle ca. 520 Läufer drängten auf einmal durch die große Halle in den kleinen Gang. Immer wieder ein Erlebnis. Diesmal wurde die Strecke umgelegt aus technischen Gründen. Statt 2 Runden á 5,2 km gab es jetzt 3 Runden á 3,3 km. Die neue Strecke war anspruchsvoller als die Alte und für Gerd und Sabine gewöhnungsbedürftig. Trotzdem erreichten alle drei LAV'ler glücklich und abgekämpft das Ziel. War der Lauf doch sehr Anspruchsvoll, da die Bodenverhältnisse (an manchen Stellen sehr rutschig und manchmal höheres Salz), die längeren Steigungen, steile Bergabpassagen, das kantige um die Ecken Laufen, die stickige Luft und die feuchte Wärme von den Läufern erst einmal bewältigt werden mussten. Leider werden dort immer nur Wertungen in 10er Altersklassen vorgenommen sodass die Altersklassen-Ergebnisse durch die Doppel-Belegung leider etwas enttäuschend sind.

Gerd wurde mit einer Zeit von 1:17,15 min 15. in der M60. Er hatte unterwegs Probleme mit den Steigungen und sehnte sich zurück auf die alte Strecke. Trotzdem war er im Ziel zufrieden, dass er durchgekommen ist und unterwegs nicht hingefallen war. Enttäuschung machte sich aber bei ihm breit, als er feststellen musste, dass es dieses Jahr keinen Kristall-Pokal sondern eine Kristall-Medaille gab.

Andrea belegte mit genau 59:00 min. den 9. Platz in der W40 und kam total geschlaucht ins Ziel. Hatte sie doch gar nicht geahnt, wie schwer es ist Untertage zu Laufen. Auch war sie enttäuscht von ihrer Zielzeit. Ihre Trainerin konnte sie aber beruhigen, Untertage herrschen halt ganz andere Bedingungen. So ein Lauf ist halt ein „Event“ und sollte unter Spaß haben abgebucht werden!

Sabine lief mit 54:26 min ein und belegte damit den 6. Platz in der W40. Sie sehnte sich wie Gerd auf die alte Strecke zurück empfand die neue Strecke aber mal als eine Abwechslung. Ihr Wunsch vor dem Start, unter die ersten 10 Frauen im Zieleinlauf zu kommen, ging mit dem 9. Platz bei den Frauen Gesamt auf. Es war schon ihr 6. Start dort und als „alter Hase“ fühlte sie sich gleich wieder heimisch dort unten. Trotzdem kämpfte auch sie mit der schlechten Luft. Auch stellte sie fest, dass ihre Wettkampflaufschuhe sehr abgelaufen waren und sie deshalb mehrmals fast auf die Nase gefallen wäre.

Trotzdem waren alle vier nach dem Lauf zufrieden und freuten sich über die Kristall-Medaille die sie im Ziel umgegangen bekamen. Einige Becher Wasser und ein Diesel (Bier mit Cola) sorgten dann auch für den nötigen Flüssigkeits- und Mineralienausgleich.

Danke auch an Dieter für die Betreuung, das Chauffieren, Fotografieren und das Anfeuern in den Durchlaufrunden.

Fazit: Nächstes Jahr packt uns der Untertage-Virus bestimmt wieder.

[>Ergebnisse<](#) [>Fotos<](#)