

Der Kult-Lauf:

Kristall-Lauf in Sondershausen am 25.10.2014

Von Sabine Krumpen-Müller



Um den Saison-Abschluss unserer Senioren-Läufer einzuläuten, machten sich dieses Jahr leider nur zwei Läuferinnen gemeinsam auf den Weg nach Sondershausen ins ehemalige Salzbergwerk.

Andrea Bittner und Trainerin Sabine Krumpen-Müller wollten es noch einmal wissen.

Im Salzbergwerk herrschen schwierigen Bedingungen wie große Wärme, viele Steigungen, stickige Luft, hohe Luftfeuchtigkeit, rutschiger Bodenbelag und Dunkelheit -- der Lauf ist schon Kult!

Andrea war zum 3. Mal dabei und Sabine fuhr zum 8. Mal die 790 Meter unter Tage ein, wo es für die Läufer 255 Höhenmeter auf einer 10,5 km langen Strecke zu überwinden galt.

Für Andrea lohnte sich der Trip diesmal. Als 3. in der W50 in einer Zeit von 1:04,10 min stand sie zum ersten Mal in dem schönen, riesengroßen Bankettsaal auf der Bühne bereit zur Siegerehrung und wurde für ihre Leistung mit einer Medaille, einem Blumenstrauß und einer Kristall-Schale belohnt. Sie genoss diese Belohnung, da dieses Jahr der Lauf besonders schwer war, so heiß und stickig war es dort noch nie. Drei Mal die gleiche Runde mit einem langen, schwerem Anstieg von ca. 1km gingen ihr in die Knochen, hatte sie doch ihren Brocken-Halbmarathon auch noch nicht ganz verdaut. Umso glücklicher war sie im Ziel, als sie erfuhr, dass sie dritte Frau in ihrer Altersklasse geworden ist und 19. Frau Gesamt.

Für Sabine lief es nicht so gut. Ein Rest der Nasennebenhöhlenentzündung machte ihr immer noch schwer zu schaffen, so dass sie am langen Berg in allen drei Runden gezwungen war zu gehen. Damit verlor sie 4 Minuten kostbare Zeit im Gegensatz zum Vorjahr und wurde nur 5. in ihrer Altersklasse W40, bedingt auch durch die 10er Klassenwertung. Gesamt war sie 14. Frau in der Zeit von 1:01,23 min und glücklich überhaupt ins Ziel gekommen zu sein. Nach einer Runde ging es ihr so schlecht, dass sie eigentlich aufhören wollte zu laufen.



Sie ist dann aber weiter gelaufen, um sich ihren Kristall-Pokal im Ziel redlich zu verdienen. Auch konnte sie aufgrund ihrer Erkrankung die letzten drei Wochen nicht richtig trainieren, so dass ein Defizit nicht weiter verwunderlich war.

Beide Läuferinnen waren glücklich über ihren Kristall-Pokal und genossen gemeinsam das besondere Untertage- Ambiente vor und nach dem Lauf und natürlich besonders die Siegerehrung, bei der gemeinsam gesungen und gefeiert wurde.



Etwas verspätet traten sie dann die Heimreise an und mussten sich am Fahrstuhl in eine längere Schlange einreihen und Geduld beweisen. Am nächsten Morgen wurde gemeinsam mit Laufkumpel Frank locker ausgelaufen und die 4 wöchige Regeneration eingeläutet.

<<Fotos>> <<Ergebnisse>> <<LAV-Ergebnisse>>