

Bericht vom 4. Coburger Wintermarathon am 6.01.08 von Claudia Erdmann



Zum zweiten Mal hatte ich meinen Heimaturlaub zur Jahreswende mit dem ehrgeizigen Ziel verbunden, den für Flachländer wie mich harten Wintermarathon rund um die fränkische Vestestadt zu laufen. Jürgen Lesch, vom TV Lützelbuch sowie Thomas Schmidtkonz vom Team Bittel stehen für diesen Winterlauf. Schmerzhaft aber auch angenehme Erinnerungen an den Lauf im Januar 2007 kamen in mir auf, als ich mich am nicht

besonders zum Laufen einladenden Morgen des Dreikönigstags von Bad Rodach aus Richtung Coburg/Lützelbuch machte – die Veste und den „elend“ langen und steilen Festungsberg immer vor Augen. Hatten mir die vielen Steigungen und Gefälle doch arge Probleme und auch „Nachwehen“ bereitet, so dachte ich besonders an die vielen netten Leute, besonders die Initiatoren und Helfer um Jürgen und Silke Lesch und natürlich die supertolle Betreuung und Verpflegung.

Der Wintermarathon soll ein Trainingslauf ohne Wettkampfcharakter sein, bei dem in unterschiedlichen Tempogruppen „entspannt“ gelaufen werden soll. Genau hatte ich noch die Unverbesserlichen im Gedächtnis, die es im letzten Jahr trotzdem wissen wollten und sich nicht zurückgenommen hatten. Doch das sollte diesmal nicht ganz so einfach sein. Hatten wir letztes Mal noch Überschwemmungen und viel Matsch, so erwarteten uns diesmal viele glatte Passagen. Tags zuvor konnte man sogar auf der Straße Schlittschuh laufen...

Als ich vor der „Rolf-Forkel-Halle“ ca. 10 min vor dem Start ankam, war der Parkplatz gut gefüllt und um die 100 Teilnehmer scharrten ungeduldig mit den „Hufen“. Doch Jürgen ließ es sich nicht nehmen, die Läufer zu begrüßen und nochmals zu erläutern, dass der Lauf als „Genusslauf“ verstanden werden sollte, zur Verbesserung der Grundlagenausdauer mit einer 1a-Verpflegung und in angenehmer Laufgesellschaft.



Kurz nach 10.00 Uhr ging es dann auch los und schnell hatten sich die verschiedenen Laufgruppen und –grüppchen gefunden. Ich hatte mir vorgenommen, wieder gemeinsam mit Jürgen – solange er lief – war er doch durch eine langwierige Nasennebenhöhlenentzündung geschwächt – das Läuferfeld von hinten zu sichern. (Klingt doch gut!)

Als bald ging es den ersten langgezogenen Hügel hinauf, der Wind fuhr uns scharf entgegen. Und zum ersten Mal bekamen wir zu spüren, dass das Glatteis der vergangenen Tage noch lange nicht getaut war. Konzentration und Balance waren jedenfalls gefordert, manche Stellen waren nur gehend zu bewältigen oder man wick ins Gras an den Feldrändern aus. Nach einiger Zeit erreichten wir – nachdem wir den Steinrücken (Flugplatz Creidlitz) hinter uns gelassen und wieder bergab getrabt waren – den Coburger Stadtteil Creidlitz, wo wir die ersten Sternsinger – es sollten



noch einige mehr werden – sahen. Schnell ein Schnappschuss – Spenden hatten wir leider keine mit – und weiter ging es nach Ketschendorf.

Bald erreichten wir den ersten Verpflegungsstand, bei ca. km 9. Dampfender Tee, Schorle, Wasser, Nüsse, Obst und der berühmt-berüchtigte Coburger Marathon-Müsliriegel (der nach meiner Schätzung ca. 3000 kcal. haben dürfte und an den ich mich auch bis ins Ziel nicht wagte, aus angst, mit solchem Ballast im Magen überhaupt keinen Hügel mehr hoch zu kommen) waren im Angebot. Nach einer kurzen Plauschpause mit dem

bewährten und supernetten Team von Bus 1 (war's der rote?) ging es zünftig bergan. Inzwischen waren wir zum Quartett – nein sorry – zum Quintett geworden. Anja aus dem Frankenwald sowie Bernd aus Beiersdorf mit Luna (ein blonder Labrador) hatten sich zu uns gesellt.

Am Wolfgangsee im Stadtteil Wüstenahorn vorbei – kurz mal ein flaches Stück zum Durchatmen – kamen wir an den mir aus dem letzten Jahr noch sehr bekannten Waldweg, der steil und unwegsam nach oben führte. Neben an verlief ein weiterer Weg, viel komfortabler, doch laut Jürgen hatte ein gewisser Freiherr von Erffa bei Planung dieser permanenten Marathonstrecke Veto eingelegt, auf seinem Privatweg zu laufen. Also weiter durchs Unterholz! Und wieder war ein



Anstieg mit vielen schlüpfrigen Stellen überwunden und wir näherten uns über ein freiliegendes, dem kalten Wind ausgesetzten Flurstück teils rutschend aber dennoch relativ sicher dem nächsten Verpflegungsstand im Stadtteil Scheuerfeld. Dort begrüßten wir das 2. Dreamverpflegungsteam vom blauen (?) Bus und frisch gestärkt ging es zunächst ein Stück Richtung Weidach und dann nach einer 90° Kurve in den Callenberger Forst. Dort wunderten wir uns über einen mutigen Mountainbikefahrer, der halsbrecherisch durch

den Wald raste, denn der Boden war hier wirklich sehr glatt. Nach einiger Zeit näherten wir uns dem Schloss Callenberg, dem ehemaligen Sommersitz derer von Sachsen-Coburg und Gotha und noch heute im Familienbesitz. Schlossherr Prinz Andreas sorgt mit Hingabe für denkmalgerechte Erhaltung und bietet Führungen an. Da wir uns dem Schloss von hinten näherten, bot sich eine sonst nicht von weithin zu sehende, wunderschöne Perspektive. Doch mehr Zeit als für ein weiteres Foto blieb nicht, wollte man die Strecke ganz laufen und auch noch vor der Dunkelheit wieder in Lützelbuch landen...

Also ging es zügig weiter, hinunter nach Beiersdorf und hindurch bis wir, kurz vor dem „Goldberg-See“, einem neu entstehenden Hochwasserstausee wiederum Supportteam 1 erreichten, fröhlich in der Sonne stehend, die auch wir Läufer genossen. Wir nahmen eine weitere Läuferin mit und liefen durch den





Rückertgarten mit Rückertdenkmal (deutscher Dichter, der Mitte des 19. Jhd. In Neuses wohnte). Auch der Rückertgarten profitiert vom Goldbergsee, war er doch bisher oft zur Zeit der Schneeschmelze überschwemmt gewesen. Weiter ging es durch Neuses gen HUK-Coburg auf die Lauterer –Höhe (!), also wieder einmal ganz schön bergauf. Inzwischen hatte ich mich mit Bernd und Luna etwas von den anderen 3 Läufern abgesetzt, die sich am nächsten Verpflegungspunkt bei km 27 am

Stadtjugendheim in Coburg tief in die Augen schauen und entscheiden wollten, ob sie den Festungsberg noch erklimmen sollten oder nicht. (Schließlich taten sie es doch, die Frauen hatten Jürgen doch noch überreden können).

Bei km 27 dann wirklich nur eine ganz kurze Trinkpause, dann lief ich weiter am Rittersteich vorbei, durch die Allee auf den Schlossplatz, lichtete schnell Ehrenburg und Coburger Landestheater ab, bevor ich den Aufstieg durch den Hofgarten in Angriff nahm.

Als bald zog Bernd, der im Mai den GutsMuthmarathon am Rennsteig laufen möchte und hierzu heute ganz gutes Bergtraining bekam, an mir vorbei. Tapfer kämpfte ich mich in immer größer werdendem Abstand hinterher.

Als ich endlich auf Höhe der Veste angekommen war hieß es kurz durchatmen, bevor ich dann das mörderische, noch steiler ansteigende Stück bis zur Brandsteinsebene (Coburger Flugplatz) und somit wohl den höchsten Punkt dieser Strecke erreichte.



Ab hier ging es nun ständig bergab und schon bald konnte ich die harmlos im Tal liegende Rolf-Forkel-Halle sehen. Man hätte sich ja fast freuen können, hätte man nicht noch nach dem Erreichen der Halle eine weitere 9-km-lange Schleife vor sich gehabt! Nach kurzer Stärkung an der Halle (km 33) ging es also wieder weiter bergan. Glücklicherweise hatten Bernd und Luna gewartet, so musste ich mich nicht alleine in den Lützelbucher oder Neershofer Forst wagen. Zunächst ging es stark aufwärts bis auf die Autobahnbrücke, (A71) und von dort entsprechend wieder bergab und hinein in den Forst, wo – in kaltem Grunde – wieder Schlittschuhlaufen angesagt war. Plötzlich kam uns ein verirrter Läufer entgegen, der wohl falsch abgebogen war und so auf dem Hinweg zurücklief. Irgendwann stand ich mitten auf einer Waldkreuzung und wusste nicht, wie ich ohne mir den Fuß zu brechen weiter kommen sollte. Aber schließlich ging es doch irgendwie und so kamen wir zum letzten Verpflegungspunkt bei km 38-39 wo wir noch Zeit für ein Gespräch mit den treuen Helfern sowie ein Erinnerungsfoto fanden.

Und da ja alles bekanntlich ein Ende hat, erreichten wir – wieder im strahlenden Sonnenlicht – die Turnhalle, wo wir nochmals gut versorgt wurden und eine herrlich warme Dusche sowie ein leckeres Stück Kuchen den harten Lauf milde ausklingen ließen.

Mein Fazit: wieder war es der Mühe wert gewesen, den Coburger Wintermarathon mitzulaufen! Nochmals danke an alle Helfer – see you next year!

Kaltenkirchen, 12.01.08 Claudia Erdmann

P.S. Jürgen Lesch veranstaltet am 19. Juli 2008 den 3. HUK-Coburg Run and Bike Team-Marathon (2-erteams wechselnd auf Rad und Laufschuhen) auf ebendieser Strecke.