

## Kristallmarathon in Merkers - Februar 2013

von Michael Hench

Es beginnt mit der Seilfahrt auf 500 Meter unter die Erde. Dann geht es weiter mit LKW's zur Versammlungshalle, Fahrt ca. 10 min. Das alleine wäre schon den Eintritt wert.



Alle Läufe sind auf der gleichen Strecke, d.h. auch der 10 km Lauf, der 1h früher startet als der HM und Marathon.

Es gibt dort auch eine Kristallgrotte, die die Wartenden besuchen können.

Die Strecke jedoch ist recht anspruchsvoll. Das richtige Tempo zu finden ist schwierig, da es nur beim Durchgang durch Start/Ziel eine Zeitnahme gibt. Auf der Strecke geht es ständig bergauf und bergab, zum Teil auch steil.

Im Halbdunkel sieht das aber gar nicht so aus.



Für den Marathon sind 13 Runden zu laufen mit ca. 60 HM und 3,25 km pro Runde. Die Versorgung ist ordentlich, Getränke (Wasser, Iso und Cola) gibt an zwei Stellen, Kalorien (Riegel.....) kurz nach dem Start. Alle Stollen sind breit und hoch genug. Die Luft ist ganz klar und sehr trocken. Viel trinken ist da

angesagt. Gelaufen werden muss aus Sicherheitsgründen mit Helm und Licht. Ich habe ein Buff-Tuch darunter getragen. Bei +21° Lufttemperatur war das schon recht warm. Die Zuschauer haben uns Läufer ordentlich angefeuert. Blieb ihnen auch gar nichts anderes übrig da die Ausfahrt nur jede Stunde war ;-)) Für das leibliche Wohl der Zuschauer war auch bestens gesorgt. Von Würstchen bis Weissbier gab es ne ganze Menge Auswahl.

Zusammengefasst kann ich nur sagen: Ein klasse Erlebnis - Marathon im Bergwerk.

Vielen Dank an Udo für den tollen Tipp.