

18. Obermain Bad Staffelstein Marathon bei Frühlingswetter am 7. April



Text und Fotos von Rainer Leyendecker

Im Jahre 2005 initiierte und organisierte Karl-Heinz Drossel das erste Event und bis heute ist er der Chef dieses Laufes um Bad Staffelstein (274 m NN im Oberen Maintal), unterstützt von vielen fleißigen Helfern. Karl-Heinz, über 30 Jahre schon Fachlehrer an der hiesigen Realschule, war früher selbst aktiver Läufer, nahm drei Mal 1995, 1996 und 2004 am Rennsteiglauf teil und absolvierte 1999 in Grünheide seinen einzigen 100 km Lauf.

Bei der erfolgreichen, sehr gut nachgefragten Premiere kamen 327 Marathonis und 528 Halbmarathonis ins Ziel. Getoppt wurden erstere nur mit je 331 Finishern in 2011 und 2012. Beim fast flachen HM stammt der Rekord mit 1.175 Finishern aus 2010, als hier auch die Bayerischen Meisterschaften stattfanden. In den beiden Folgejahren kamen auch über 1.000 Aktive ins Ziel. Seit 2016 kommt der flache 12,5 km Lauf hinzu mit 340 Aktiven als Teilnehmerrekord 2019. Unterbrochen wurde die Serie nur coronabedingt 2020 und 2021.

Am Vortag können wir bereits von 16 bis 18 Uhr in der Adam Riese Mehrzweckhalle bei einer kleinen Marathon Messe unsere Startnummern und heuer leuchtend grünen Funktionsshirts abholen. Ich bin erst kurz vor 18 Uhr vor Ort und erhalte als Letzter heute meine Unterlagen. Auch bin ich der letzte, der von einem Studententeam der PMU (Paracelsus Medizinische Privatuniversität Nürnberg) angesprochen wird zur Teilnahme an einer Sportstudie. Neben meinen relevanten persönlichen Daten wird mein Gewicht ohne Schuhe gewogen und misst ein Arzt meine Werte im Brustkorb per Ultraschall.

Auf dem kurzen Fußweg zur Therme treffe ich auf ein nett bemaltes Trafohäuschen, welches seitlich die Blicke auf unsere morgigen Highlights am Horizont freigibt (Kloster Banz, Basilika Vierzehnheiligen und Staffelberg). In der Obermain Therme gönne ich mir einen zweistündigen Wellness Aufenthalt– beim Abstempeln und Einknippen der Startnummer sogar kostenlos ! An der Meer Bar können die Gäste gegen Gebühr ihren Durst stillen und probiere ich auch ein „Nothelfer“ Dunkelbier und ein Pils.



Zu guter Letzt fülle ich meine Energiespeicher im griechischen Restaurant Athene am Bahnhof auf, bevor ich mich zum Schlafen ins Auto lege, das ich direkt am Städtischen Stadion nur 100 m vom Zielbogen entfernt parkte.

War das Event in 2023 von Dauerregen, kühlen Temperaturen und dann noch starkem Wind geprägt, herrschen diesen Sonntag schon fast sommerliche Temperaturen mit über 25 Grad tagsüber, so dass fast alle Aktiven in T-Shirt und kurzer Hose und teils mit Laufrucksack oder Hüftgürtel unterwegs sind. Der Moderator erteilt die letzten Infos und fragt auch in die Schar der Marathonis, wer nun zum 18. Male dabei ist – niemand. Aber bei der Frage zum 17. Male meldet sich ein Herr, der kommendes Jahr umsonst starten darf.

Es kann losgehen für die Starts auf drei Strecken

Pünktlich um 8:30 Uhr schickt er zuerst uns Marathonis vom Start Areal in der Nähe des Bahnhofs auf die Strecke mit den drei Bergen und rund 690 Höhenmetern. 15 Minuten später folgt der Start zum HM im Maintal um Bad Staffelstein und um 9 Uhr der Start zum 12,5 km Rennen auf einer verkürzten HM-Strecke. Wir Marathonis nehmen nach rund 4 km auf gesperrten Straßen den fast 2 km langen Anstieg im Wald hinauf zum Kloster Banz in Angriff, wobei im hinteren Drittel viele wie auch ich am Gehen sind. Oben am Pass am ersten von 11 Verpflegungs- bzw. Wasserstationen öffnet sich der Blick auf das Kloster und bietet sich ein erster Fotostopp an.

Mit der Wahl meines Trikots habe ich Glück. Dank meines orangen Shirts vom letztjährigen Thüringer 100 km Ultra sprechen mich unterwegs einige Läufer an, die an Events in Thüringer Wald oder anderen Ultras teilnahmen, und so kommen wir ins Plaudern. Nun läuft es über die Straßen abwärts ins Maintal, queren wir auf einer kleinen Stahlbrücke den Main und kommen über Umwege auf Straßen und Feldwegen zum langen Anstieg hinauf nach Vierzehnheiligen, zuletzt für uns zu steil zum Laufen. Oberhalb der Wallfahrtskirche wird bereits seit 1803 das Vierzehnheiligener Bier gebraut – als „Nothelfer“ im wahrsten Sinne des Wortes. In 1989 übernahm die Familie Trunk die Brauerei und bietet inzwischen 9 Vierzehnheiligener Biere an, die man auch vor Ort im Braustüberl und im Biergarten genießen kann – wenn man nicht gerade am Laufen ist.

Sightseeing unterwegs - Kloster Banz, Basilika Vierzehnheiligen und Staffelberg



Noch ein gutes Stück führt uns die Straße gehend hinauf und hinaus in Feld und Flur. Jetzt geht es wellig auf dem Plateau dahin bis an den Fuß des 539 m hohen Staffelberges. Die letzten paar hundert Meter sind so steil, dass wir erneut gehen müssen. An der Adisgundi

Kapelle mit dem gut besuchten Biergarten der Staffelberg-Klause vorbei umrunden wir das kleine, mit frischem Wiesengrün bestückte Gipfelplateau mit zwei Gipfelkreuzen, Einige wie ich machen nach rund 2:40 Stunden beim KM-Schild 22 erneut Fotopausen und tanken am VP 5 frische Energie.

Auf dem Plateau am höchsten Punkt laufen Roland Blumensaat mit Anton Luber zu mir auf, durch ein dehnbare kurzes Seil um ihre Hand verbunden. Beide lernte ich bei meinem allerersten Ultra, dem Rennsteiglauf 2009, kennen. Anton (1965 geboren) ist als blinder Läufer sehr eifrig unterwegs – mit wenigen wechselnden, ihn führenden Partnern. So stehen bei Anton in der seit 2010 geführten Deutschen Marathonstatistik bereits 113



Ergebnisse mit einer Bestzeit von 3:20 Stunden in 2011. Und seine DUV Statistik weist schon 58 Ultraläufe mit 6.361 km auf.

So liefen wir uns schon öfters über den Weg, sei es bei vom Untergrund her einfachen Rundenläufen von 6 bis 24 Stunden oder auch bei Landschaftsläufen wie dem anspruchsvollen Schwäbische Alb Marathon mit 1.100 Höhenmetern. Und in 2011 sogar bei der DUV Ultratrail Meisterschaft beim sehr schwierigen Allgäu Panorama Parcours mit rund 3.000 Höhenmetern auf den 69 km rund um Sonthofen und Oberstdorf. In 2021 gelang Anton sogar das Kunststück, den Deutschlandlauf von Flensburg in 21 Etappen nach Lörrach über 1.292 Kilometer als Sechster gesamt in 7 Tagen und 15 Stunden reiner Laufzeit zu meistern.

Zu Dritt laufen wir vom Plateau über unsere Wettkämpfe plaudernd hinab, bis ich die beiden nach wenigen Kilometern ziehen lassen muss. Denn bei mir läuft es nach 2



Trainingseinheiten vorm Wochenende und 2 flotten Bewerben am Samstagnachmittag in Thalmassing südlich Nürnberg (5 km und dann 10 km) nur noch im Schnecken tempo weiter. Es ist auch mein erster bergiger langer Lauf seit Juli 2023. Noch eine letzte Steigung am Alten Staffelberg vorbei gilt es zu absolvieren, dann folgt über kleine Straßen das lange Ablaufen ins Tal des Lauterbachs, dem wir durch kleine Dörfer folgen.

Das Ziel ist auch zu hören

So kommen wir am Südabfall des Staffelsteins an blühenden Rapsfeldern vorbei und nähern uns der Stadt, die als „Gottesgarten an der Bayerischen Porzellanstraße“ im Landkreis Lichtenfels gepriesen wird. Nach km 39,5 hören wir schon den Moderator im nur 150 m entfernten Stadion, doch wir dürfen noch einen Umweg entlang des Mittel- und Ostsees sowie durch den ausgedehnten Kurpark und an der Therme vorbei laufen. Erst dann queren wir die Unterführung am Bahnhof und laufen durch einen roten Torbogen ins Stadion ein, um nach 250 m endlich den Zielbogen zu passieren und den Feierabend zu starten.

Inzwischen sind für mich 5:20 Stunden vergangen bei meinem bisher langsamsten der 65 Marathons. Die letzten Aktiven trudeln bis 5:48 Stunden ein – und einige müssen zuvor aufhören und den Besenwagen bemühen, da sie den Zielschluss mit 6 Stunden nicht mehr schaffen können. Für die Siegerehrungen ab 14 Uhr in der benachbarten Halle sind wir Schlusslichter zu spät dran, aber einige wie ich haben sich ja noch den letzten Messungen der sportmedizinischen Studie zu unterziehen und einen Fragenkatalog zu beantworten.

Schnelle Ergebnisse von SAS

Die Ergebnisse der SAS Zeitmess-System GmbH können wir uns schon auf dem Handy anschauen. Heuer kamen 190 Aktive über die 12,5 km ins Ziel und 604 über den HM sowie 191 Marathonis. Mit diesen 985 Finishern bei 1.153 Vor- und einigen Nachmeldungen blieb Orgachef K.H. Drossel knapp unter seiner erhofften Tausendermarke. Beim Marathon fielen mir die großen Zeitabstände bei den älteren Herren auf. Dem M60 Sieger Frank Burger mit 3:36 Std. folgte erst nach 23 Min. der Zweite. Bei meiner M65 kam nach dem Sieger Dieter Regnet in 4:03 Std. der Zweite erst 50 Min. später ins Ziel (ich wurde 8. von 12). Und in der M70 rannte Hubert Schmieder mit grandiosen 3:45 Std. als 29. gesamt (nur 2 Damen vor ihm) ins Ziel, gefolgt von seinem einzigen AK Kollegen knapp hinter mir in 5:21 Std. In allen drei Disziplinen erfolgten auch Dreier-Teamwertungen für die Damen und die Herren, wobei insgesamt 48 Mannschaften gewertet wurden.

Zum guten Ende: Wellness in der Therme Bad Staffelstein

Der 18. Obermain Marathon ist nun vorbei, aber meine Startnummer berechtigt mich noch einmal zur Wellness in der Therme, bevor ich abends die 300 km zurück nach Holzkirchen südlich München fahre. Kommenden Samstag laufe ich beim flachen Amper Marathon (3 Runden entlang der Amper zwischen Olching und Dachau mit) und den Sonntag darauf beim Dreiburgenland Marathon um Thurmansbang (2 Runden mit je 425 hm). Bestenfalls läuft es dann besser.

