



BSG Laufen Freienbrink
1/2011

AKTUELL 4(intern)

Hallo BSG Laufen Kollegen/innen

Hier ein Kurzbericht von
Einem besonderen Laufevent
Brügman-Schacht -700 u.N.N

Teilnehmer: Manfred Meyer und
Stefan Marschallek

Länge:	21,195 km
Zeit:	ca.2:04:00 Minuten
Temperatur:	27 Grad
Aufstieg gesamt:	259m
Abstieg gesamt:	273m
Tiefster Punkt:	-483m
Höchster Punkt:	-386m

Ein Lauferlebnis der besonderen Art erwartet einen unweit vom Kyffhäuser Denkmal bei Rotbart Barbarossa. Die Gegend um Sondershausen ist vom Kalibergbau geprägt. Pfliffige Leute organisierten im Jahr 1998 erstmals einen Lauf in circa 700 Meter Tiefe.

Das erste Erlebnis war schon in der Kaue, dem Umkleideraum der Bergmänner. Nach dem ich meine Sportsachen ausgezogen hatte zog ich meine Wegsachen an einem Drahtseil und einer Kette unter die Decke der Kaue. Für mich ein tolles Erlebnis.

Die Einfahrt in den Brügman-Schacht erfolgte in Sondershausen aus 200m NN. Der Ausstieg aus dem Korb erfolgte bei minus 474m NN nach genau drei Minuten Fahrt. Der Aufenthaltsort somit rund 700 Meter unter Tage. Im fast Dunkeln wurden einige Sportler im Korb ganz schön ruhig. Unter Tage angekommen kam es einen ungewohnt warm vor, immerhin herrschte eine konstante Temperatur von 27 Grad. Neben der heiligen Barbara, der Schutzpatronin der Bergleute, begrüßte ein Bergmannsorchester die Läufer. Vor dem Start gab es noch die Möglichkeit der Besichtigung des Bergwerkes. Rasante Fahrt auf einem kleinen LKW durch den Stollen mit all seinen verzweigten Gängen. Bohrgestänge, Meißel, Hund, Fördergeräte, Kraftfahrzeuge und allerlei bergmännisches Gerät bis zu Messgeräten und verschiedenen geförderten Kristallen zierten die Ausstellung.

Der Höhenmesser in der Pulsuhr ist vor dem Start unter Tage auf minus 474 Meter zu programmieren.

Ein Radhelm ist bei dem Lauf Pflicht, aber nach wenigen Metern spürt man diesen nicht mehr.



BSG Laufen Freienbrink
1/2011

AKTUELL 4(intern)

Mittlerweile erfolgte der Start zum Lauf über 21,195 Kilometer der auf vier 5 Kilometer langen Runden ausgetragen wird. 180 Aktive verschwinden im Dunkel. Auf mäßig beleuchtete Gänge läuft man stellenweise wie auf Eiern, denn ein Teil der Wege sind ziemlich glatt. Aber es dauert nur 30 Sekunden dann geht es schon die ersten 30 Höhenmeter hinauf. Es bleibt wenig Zeit zur Erholung, bereits nach 3 Minuten (minus 459m) Laufzeit geht's richtig in den Anstieg. Bis zurzeit von 10:10 Minuten werden 127 Höhenmeter auf minus 386m geklettert. Für einige ist das schon mächtig heftig. Das Tempo ist längst nicht mehr so hoch wie zu Beginn des Laufes. Nach circa 2,5 Kilometern erscheint der erste Getränkestand. Diesen musste ich unbedingt mitnehmen. Aber ich habe selbst erlebt wie ich nach Flüssigkeit lechzte. Zum Glück hatte ich noch zwei kleine Reserveflaschen am Trinkgürtel. Aber nach der vierten Runde, dem vierten mal den Berg rauf und dem letzten Getränkestand kam dann doch das Glücksgefühl, du hast es gleich geschafft. Und dann bin ich im Ziel und nach mir kommen nach viele Läufer. Fazit: Eine tolle Erfahrung für jeden gut Trainierten Läufer

Das war Geil und einen Pokal (einen Salzstein) hat auch jeder bekommen

Jetzt schmeckt alles nach Salz und Sand und ich freue mich auf die Badewanne





BSG Laufen Freienbrink
1/2011

AKTUELL 4(intern)





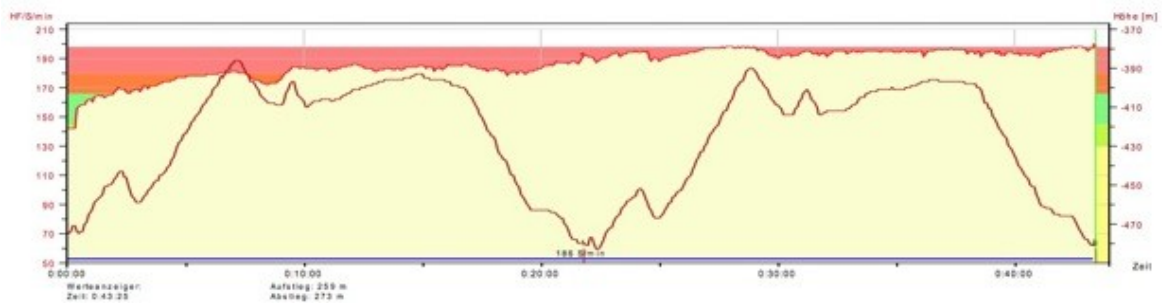
BSG Laufen Freienbrink
1/2011

AKTUELL 4(intern)



Das Höhendigramm von der Hälfte der Strecke

Bergwerkslauf Sondershausen minus 474m im Brüggman-Schacht



Lauf Frei

Manfred