

## Rhön-Marathon 2015 – Extrem<sup>2</sup> hoch zwei

Die Protagonist in der Reihenfolge ihres Erscheinens:

- Familie Mücke: zwei Zwergmücken im Alter von 1 und 2,5 Jahren, La Celestina und icke
- Die Bahn: kommt - oder auch nicht
- VorTrieB: Retter in der Not
- h2O-Tom: jetzt neu in grün mit grün und grün aber nur echt mit gelber Windweste
- Sitzenbleiber Christian: Erstmarathonist
- Tuspo-Horst: Der (Alt-)Meister
- Sitzenbleiber Olaf: Kommt später, dann aber gewaltig
- Hannes und Johannes: Drückerkolonne

### Vorspiel

Zum fünften Mal steht für den Berliner Mückenschwarm der Rhön-Radmarathon am Pfingstwochenende auf dem Programm. Viele schöne Erlebnisse und tolle Begegnungen machen Lust auf mehr. Die Unterkunft in Bad Salzschlirf (im Folgenden BSS) ist ebenso gebucht, wie die Fahrkarten für den durchgehenden IC nach Fulda nebst Radstellplätzen.

Dank des Streiks der Lokführer gerät das ganze Unternehmen aber gehörig ins Wanken. Auf Mietwagen haben wir keine Lust und teuer wär's zudem. Zum Glück gibt es nette und generöse Radkollegen. VorTrieB bietet uns auf Anfrage die Familienkutsche nebst Heckträger für drei Räder an. Start könnte dann aber erst in den Abendstunden des Freitags sein, da das Gefährt ebenfalls als Bahnersatz für pendelnde Familienmitglieder dient. Naja, besser als nix.

Als das vorzeitige Ende des Streiks verkündet wird macht sich Hoffnung breit, die Reise doch mit der Bahn antreten zu können. Das wäre uns mit zwei Kindern ohne Autoerfahrung und La Celestina als Alleinlenkerin natürlich noch lieber.

Dummerweise ist unser Zug einer derjenigen, die am Freitag noch nicht wieder planmäßig fahren \*grummel\* Immerhin können wir so schon am frühen Freitagmorgen starten, was wir denn auch tun. Drei Fahrräder, davon ein Kinderanhänger-Zugpferd, der Doppelkinderwagen, Gepäck, Kinder und Erwachsene finden entspannt Raum. Staus gibt es keine, die Pausen sind überschaubar und am Nachmittag sind wir vergleichsweise entspannt in BSS und können noch die Kinder lüften. Am Abend gibt es Pizza für die Großen und die Würmchen plündern das Nudelbuffet.

### Einrollen am Samstag

La Celestina darf sich am Samstag auf der 159 Kilometer RTF austoben. Natürlich hätte sie auch der Marathon gereizt aber irgendwer muss sich um die Kiddies kümmern. Zugunsten einer zufriedenen Mücke begnügt sie sich also mit der Kurzdistanz. Da kann ich nur ganz lieb **DANKE** sagen!

Gemeinsam rollen wir zum Start, ich mit Arbeitstier und Hänger nebst Insassen. Da macht der 8%er am Ortsausgang von BSS gleich mal richtig Spaß. Knappe 10 Kilometer und 100 Höhenmeter später reihen wir uns in die lange Anmeldeschlange ein. Eine neue Software mit einer zentralen Ausgabe der Startnummern über drei

Netzwerkdruckern ist noch nicht perfekt eingespielt aber wer schon mal da war wird im System schnell gefunden. Da erstaunt es den guten Mann vom Orga-Team, dass ich heute nur die 50 Kilometer fahren will. Ich beruhige, dass morgen der Marathon folgt.

Viertel nach neun geht es für La Celestina auf die 159er Runde und für die Mini-Mücken und mich auf die 50er Runde. Entgegen der letzten Kilometer der Marathonschleife geht es gen Lüdermünd. Ganz fein, so kann ich mir noch mal ansehen, was morgen auf mich zukommt. Weiter auf kleinen Sträßchen und guten Radwegen rollt es hübsch dahin und ich überhole mehr, als dass ich überholt werde.

Nach ziemlich exakt der Hälfte gibt es die Kontrolle und die Zwerge plündern das Buffet. Drei Stück Banane für den Kleinen, Apfel und Kekse für die Große. Erstaunte Ausrufe der Marke „Da sind ja zwei drin!“ von vormals überholten Mitradlern gehören auch zum Programm. Windelwechsel, ein kleiner Schnack und weiter geht's.

In Teil zwei hat sich dann der Großteil der 400 angesagten Höhenmetern versteckt. Der Garmin lügt mir zwischenzeitlich sogar was von zweistelligen Steigungsprozenten vor aber auch 8% erfordern mit 40 Kilogramm Zusatzgewicht (12,5 kg Hänger + 15 kg Kind1 + 10 kg Kind2 + 2,5 kg Gepäck) auch Druck auf dem Pedal. Dass ich selbst damit bergauf (!) Leute überhole überrascht mich dann doch.

Die letzten fünf Kilometer geht es dann bergab. Die Strecke führt in Großenlöder über Nebenstraßen, die viel Aufmerksamkeit wegen diverser schlecht einsehbarer rechts-vor-links Kreuzungen erfordern. Da wäre eine direktere Wegführung über die Hauptdurchgangsstraße fast stressfreier gewesen.

Glücklich im Ziel gibt es eine Urkunde für die beiden Zwerge und ein wohlverdientes Picknick auf dem Festplatz, bevor es zum kinderfreundlichen Nachmittagsprogramm nach BSS geht. La Celestina kommt auch glücklich von ihrer Runde zurück, auch wenn sich bei ihr keine wirklich schöne Reisegruppe gebildet hat.

Abendessen, Sachen rauslegen, Kinder zum Schlafen nötigen und noch auf einen kurzen Plausch und ein Pils mit den anderen Berlinern beim Italiener am Kurpark getroffen, den Garmin über den USB-Port am Zigarettenanzünder im Auto angestöpselt und dabei noch ein wenig HR-Info gehört, ab ins Bettchen.

### **Alle Jahre wieder – A Sunday in hell heaven**

Viertel nach vier klingelt der Wecker, Klamotten anziehen, zwei Frischeiwaffeln als Frühstücksurrogat einwerfen, Rad nehmen und die bekannten zehn Kilometer zum Start rollern. Der bereits genannte 8%er macht warm und gut gelaunt geht's zum Festplatz. Dort ein Brötchen und einen Kaffee für kleinstes Geld erstanden und bald darauf treffen auch schon die Sitzenbleiber h2O, Horst und C ein. Ich stelle fest, dass meine Satteltasche warm und trocken in der Pension liegt aber keine 10,-€ später habe ich eine Neue inklusive Schlauch und Reifenheber erstanden. Erschreckend weit vorne stehen wir in der Startaufstellung, die letzten Witze werden gerissen und schon geht es auf die Reise.

Wie immer muss sich alles erst sortieren. Von hinten kommen schnelle Leute, von vorne purzeln langsamere durchs Feld und große Truppen verhindern durch Formation Wolke ein sicheres Überholen. Ich halte mich recht weit vorne auf und kann das Führungsfahrzeug sehen. Trotzdem wird in den Abfahrten teilweise vollkommen unmotiviert und unerklärlich heftig gebremst und in den Gegenanstieg

bis fast zum Stillstand hineingerollt, bevor wieder getreten wird. Sehr seltsam, anstrengend und nicht wirklich nachvollziehbar.

Nach nicht mal 75 Minuten ist der Spaß vorbei und 41 Kilometer absolviert. Die ganz Eiligen holen sich nur einen Stempel und hetzen weiter, ich mache ein paar Fotos von den Helfern. Die sind teilweise schon um drei Uhr aufgestanden, um die Kontrolle vorzubereiten. Meinen tiefsten Respekt vor so viel Einsatz für diese tolle Veranstaltung!!!

Nach ein paar Minuten kommen Tom, Horst und Christian. Kurz nach der Kontrolle wartet die Ebersburg als erster Härtetest auf uns. Zum Glück ist dieser Anstieg mit Maximalsteigung von bis zu 18% zu Beginn des Marathons zu bewältigen. Bei mir kommen hier erste Zweifel auf, ob die Vorbelastung vom gestrigen Tag so eine tolle Idee war... Egal, hilft ja nix. Also hoch und dann die Abfahrt nach Poppenhausen genossen.

Gemeinsam geht unser Reisetrippchen den folgenden längeren Anstieg zur Wasserkuppe an. Es wird geklönt, gefeixt und gestrampelt. Die Stimmung steigt, weil die Steigung stimmt. Manch ein verkniffenes Gesicht wird passiert und stetig geht's hinauf. Auf der kleinen Zwischenabfahrt machen wir ein wenig Druck und rollen zur nächsten Gruppe auf. Kurz vor dem Gipfel liefern sich Horst und ich eine Kamera-Battle (wer zieht schneller), die der Meister locker gewinnt. Unvergessen auch sein Zitat: „Vor 21 Jahren hat der Anstieg hier mehr weh getan!“. So fit will ich in dem Alter auch sein!

Nach verdienter Abfahrt geht es über den Schwedenwall, der sich undramatisch hinzieht. Christian und ich fahren hier in Gesellschaft zweier hochcarbonisierter Herren. Einer davon ist Jörg Mahl, der unter anderem Greipel und Knees als Personal Trainer betreut. Auch hier ein netter Schnack, man fährt miteinander und nicht gegeneinander. Ein wichtiger Grund, weshalb ich diese Veranstaltung so sehr mag. Die Abfahrt genieße ich im Windschatten der beiden Raketen hinab zum Frühstück an KP2 in Bischofsheim.

Hier sammeln wir uns, und auch Olaf auf. Drei Stück Kuchen und zwei Stullen später drängt Horst zum Aufbruch. Im Eifer des Gefechts schiebe ich mir das letzte Stück Käsebrot quer rein und vergesse die frisch gefüllte Trinkflasche, was mir natürlich erst gut fünfzehn Kilometer später auffällt. Immerhin ist so das Systemgewicht optimiert. Der folgende Abschnitt bis zum Anstieg zur Rother Kuppe ist – wie meistens – recht zäh. So richtig formiert sich keine funktionierende Gruppe und alles ist entweder zu schnell oder gefühlt zu langsam und zum Wellendrücken habe ich keine Lust beziehungsweise zu großen Respekt. So richtig kann ich meine Beine noch nicht einschätzen.

Der Anstieg auf die Hochrhönstraße führt dieses Jahr auf direktem Weg über Stetten zur Rother Kuppe. Die letzten zwei Jahre ging's von Urspringen via Thüringer Hütte hinauf. Das war gefühlt gemeiner und so kommt das Vertrauen in die eigene Leistung zurück. Oben die Kameraden eingesammelt und husch-husch über die Hochrhönstraße zur fluffigen Abfahrt nach Hausen und hinüber zur Warmverpflegung in Fladungen.

Wir kommen gerade rechtzeitig vor einem größeren Schwarm an und kommen so schnell an Nudeln mit Gulasch. Ohne Hast aber auch ohne Trödeln geht's weiter zum Schwarzen Moor hinauf. Erstaunlich gut fährt es sich trotz gefüllten Magens, da stören auch die ersten Tröpfchen nicht, die mich auf den letzten Metern benetzen.

Schon in der Auffahrt waren die dunklen Wolken in nordwestlicher Richtung bedrohlich zu sehen.

Am Parkplatz des Schwarzen Moores werden die Marathonistis von einer Familie angefeuert und ich kann deren Tochter damit erfreuen, das Resultat des BVB vom letzten Bundesliga-Spieltag zu kennen. Geben und nehmen. Gemeinsam mit den Sitzenbleibern geht es ohne Zögern in die Abfahrt, die zwar mit mäßigem Asphalt und Nässe aber ohne schwierige Kurven bereithält. Unten heißt es trotzdem „Guckerigu, guckerigu, Wasser ist im Schuh“. Es folgen ein fünf Kilometer leicht abfallende Bundesstraße auf der wir unseren automobilen Quoten-Idioten antreffen. Hätte ich noch eine zweite Trinkflasche gehabt... sie wäre mir zu schade zum Werfen gewesen.

In Hilders verlassen wir die Bundesstraße und begeben uns in den Anstieg zum Ellenbogen. Bei mir läuft es gut und ich unterhalte mich mit zwei Jungs in 100ciclisti-Trikots. Man fährt sich in der Folge noch häufiger über den Weg. Eine schöne Abfahrt wird von sanften Sonnenstrahlen begleitet und wir sind wieder mit Petrus versöhnt. So erreichen wir gediegen KP4 und laben uns an Stulle, Salzcracker und Obst.

Jetzt folgt wieder ein Abschnitt mit vielen kleinen Kackwellen. Schon beim losfahren merke ich, dass der Spaß erst mal vorbei ist. Die Beine wollen sich nicht im Kreis bewegen und es sind noch 70 Kilometer zu fahren. Ob das noch was wird mit der Extrem<sup>2</sup>-Runde? Erst im Anstieg zum Boxberg kommt wieder etwas Leben in die Keulen. Gerade rechtzeitig. Die schmale und mit engen Kurven gespickte Abfahrt nach Walkes gehen wir sehr zurückhaltend an. Noch über eine letzte Welle zurück aus Thüringen nach Hessen – der Garmin quittiert die Zonengrenze damit, sich einfach mal auszuschalten – und am Fuße des Hügels ist KP5 in Gotthards erreicht.

Hier beobachten die nordhessischen Ureinwohner das Spektakel vom Balkon aus und achten peinlichst darauf, dass kein böses Rennrad an die private Hecke gelehnt wird. Die Verpflegung ist wie immer vorbildlich und auch der Junge mit Down-Syndrom, an den ich mich noch aus den letzten Jahren erinnere, ist wieder mittendrin dabei und hat seinen Spaß. So soll's sein!

Im Wissen um den kommenden Anstieg verzichten wir auch dieses Jahr auf die Bockwurst und machen uns auf den Weg. Bei Steigungen jenseits der 10% sinkt die Geschwindigkeit teilweise in den einstelligen Bereich. So langsam wie man mit 34-25 eben fahren kann, ohne umzufallen. Dieses Jahr geht's aber wieder direkt auf die K24. Schade eigentlich, denn die Straße Am Berg war ganz hübsch.

Mitten in der anschließenden Abfahrt nach Eiters erfolgt die Streckentrennung zwischen Extrem- und Extrem<sup>2</sup>-Marathon. Bei einigen Mitfahrern hatten sich schon Zweifel breit gemacht und so hatte ich mich innerlich schon auf eine Solofahrt eingestellt. Die drei Jungs Horst, Tom und Christian rufen mir dann auch ein ‚Tschüss! Mach's gut!‘ zu, Olaf war in der Abfahrt hinter mir.

Also Blick nach vorne und den Stich nach Steens in Angriff genommen. Unten erwarte einen wieder das Schild mit der Aufschrift ‚Viel Spaß ☺‘. Die Erinnerungen an letztes Jahr lassen nichts gutes erahnen aber mit 10°C weniger und ohne Dauerfeuer der Himmelslampe auf dem Rücken fährt sich der Anstieg bedeutend besser. Das hebt die Stimmung und so wird die Milseburg frohgemut und zügig erreicht. Schnell den Stempel abgeholt und der Bimbach-Crew bestätigt, dass die Ausschilderung prima ist. Angeblich hatte sich jemand über besch... Kennzeichnung

der Strecken beschwert, der sollte aber dringend einen Termin beim Augenarzt machen.

Hinein in die lange Bergabpassage nach Margaretenhaun. Bald fahre ich auf eine Team-Truppe auf, die bergab nur rollt. Als ich aus dem Windschatten an ihnen vorbei fahre wird plötzlich an der Spitze angetreten. Also gut, reihe ich mich eben ein und drücke auch mal eine Welle an der Spitze weg. Irgendwie ist der Haufen aber unentspannt und muss 500 Meter vor der Kontrolle noch mal an mir vorbei. Bitteschön!

An der letzten Kontrolle halte ich Ausschau nach den Sitzenbleibern. Die hatten ja schon gewitzelt, dass ich trotz zehn Zusatzkilometern vor ihnen im Ziel sein werde und schon mal das Weizen besorgen solle. Zu sehen ist niemand und so verzichte ich auf das angebotene alkoholfreie Weizen und mache mich auf die letzten 27 Kilometer.

Ab hier gilt jedes Jahr: Druck machen, Mitstreiter suchen, Körner verschießen, Wellen drücken, ins Ziel rauschen. Erst fahre ich auf ein Dreiergrüppchen auf und ziehe es eine Welle hoch. Es wird zusammengearbeitet und bald tauchen ein Hannes vom RSC Kettwig und ein Johannes von der Berger Schnecken auf. Die heizen das Ganze noch mal an. Bald sind nur die beiden letztgenannten und ich übrig. Bergauf sind Hannes und ich stärker, bergab legt Johannes Kohlen nach. So wundert es dann auch nicht, dass der letzte Abschnitt mit einem 33,9er Schnitt absolviert wird. Danke, Jungs! So macht das wirklich Spaß!

Im Ziel treffe ich La Celestina und die Kinder. Kurz darauf erblicke ich auch die Sitzenbleiber, von denen Tom und Olaf die X<sup>2</sup>-Medaille umhängen haben. Häh? Olaf ist mir gefolgt und Tom hat daraufhin umgedreht. Ich habe nicht bemerkt, dass die beiden ebenfalls die lange Strecke genommen haben. Zieleinlauf mit Überraschungseffekt! Da schmecken Wurst und alkoholfreies Weizen doch gleich noch mal so gut.

### **Fazit – oder: für eilige Leser**

Wie in den letzten Jahren auch hat der RSC Bimbach eine tolle Veranstaltung organisiert. Die weitere Reduktion der Teilnehmerzahlen auf den Marathonstrecken zum Erhalt der Qualität finde ich positiv, auch wenn man nun bei der Anmeldung extrem<sup>2</sup> fix sein muss, um einen Platz zu ergattern.

Die Jungs der Sitzenbleiber sind einfach nur prima. Da macht das gemeinsame Fahren riesigen Spaß. Ich freue mich jedenfalls schon auf das kommende Jahr!