

Biermarathon im Bereich der Abtei Marienstatt, hier: 21,1 km

Wir laufen los von der Garageneinfahrt des Hauses Marienstätter Weg 3. Bereits nach 700 m kommt die **1. Verpflegungsstation**. Weiter geht es bergab in Richtung des Flüsschens Nister. Im Tal angekommen, sehen wir rechts die **Nistermühle** (ein Pferdehof), biegen hier, bei Kilometer 1,4, aber nach links ab in Richtung Marienstatt. Ab Kilometer 2,5 km können wir die Nister rauschen hören und sehen. Nach 3,3 km erreichen wir die **2. Verpflegungsstation** auf dem Parkplatz in Marienstatt, an dem uns der „rote Durstlöcher“ u.a. mit Fassbier empfängt.



Hiernach geht es nach links weiter, einen kurzen Anstieg hoch, bevor wir auf der Höhe in Richtung Astert weiterlaufen. Bei Kilometer 5 kommt der **erste Wendepunkt** mit der **3. Verpflegungsstation**. Zurück geht es zunächst den gleichen Weg, bevor wir bei Kilometer 6,3 nach halb links abbiegen auf einen idyllisch gelegenen Waldpfad, den „Kloster-Spaziergang“. Dieser endet bei Kilometer 7,5, wo uns wieder auf dem Parkplatz der „Durstlöcher“ mit der 4. Verpflegungsmöglichkeit erwartet.

Wir laufen jetzt weiter über die historische **Steinbrücke**, vorbei an der „**Kriegerkapelle**“

(Heiligkreuzkapelle), in den Gebäudekomplex der Abtei Marienstatt. Links am **Brauhaus** vorbei, geradewegs unter dem **Torbogen** (Torhaus) hindurch, vorbei an dem links liegenden Barock- und Kräutergarten und auf die Basilika, der Abteikirche, zu. Bei Kilometer 8 sind wir an der Eingangstür zur Abteikirche (Basilika). Hier biegen wir scharf links ab, vorbei an einem alten historischen **Mönchsfriedhof**.



Wir kommen an die Nister, biegen scharf rechts ab und laufen, immer rechts der Nister entlang, bis Kilometer 11,3, wo der zweite Wendepunkt mit der **4. Verpflegungsstation** und die 5. Verpflegungsmöglichkeit warten.

Zurück geht es den gleichen Weg zur **Abtei Marienstatt**, wir bleiben aber auf dem Weg der Nister entlang bis zu einer kleinen **Marienkapelle** und umlaufen den diesmal links liegenden Barock- und Kräutergarten, wieder bis zum Torbogen und hier rechts weiter,



Die Abtei Marienstatt ist ein ursprünglich 1212 gegründetes Zisterzienserklöster. Im 30-jährigen Krieg (1618 – 1648) plündern die Schweden das Kloster, vertreiben die Mönche und beschlagnahmen es. Während der Koalitionskriege (1793 – 1797) wird die Kirche verwüstet, das Kloster erneut geplündert und zum Militärlazarett umfunktioniert. Nach 1945 wurde ein Internat mit integrierter Schule eingerichtet. Heute befindet sich dort u.a. ein Gymnasium, Buchhandel und Gastronomie. Es leben noch 12 Mönche in Marienstatt. Näheres unter: <https://www.abtei-marienstatt.de/zisterzienser/geschichte/>

vorbei am Brauhaus und der **Kriegerkapelle** wieder über die alte **Steinbrücke** zum Parkplatz.

Auf dem Parkplatz, bei Kilometer 15,2, sind wir wieder beim **2. Verpflegungsstation** angekommen mit der inzwischen 6. Verpflegungsmöglichkeit und dem roten „**Durstlöcher**“. Jetzt geht es zurück durch die Unterführung, in Richtung Hachenburg. An der Kreuzung bei Kilometer 17,2, sehen wir wieder die **Nistermühle**, auf die wir weiterhin zulaufen, um am Misthaufen vorbei nach links weiterzulaufen, zu einem kleinen Steg über die Nister.



Die **Nistermühle** ist eine ehemalige Wassermühle. Im September 1944 versteckte sich hier Konrad Adenauer (damals Oberbürgermeister von Köln) vor den NAZI-Schergen, der GESTAPO, bis er dennoch entdeckt und inhaftiert wurde. An dieses Ereignis erinnert eine Gedenktafel.

Heute ist die Nistermühle ein moderner Reiterhof und bietet eine Ferienwohnung.

Näheres unter: <http://www.nistermuehle.de/index.htm>

An der nächsten Kreuzung (vor der Unterführung) biegen wir nach links ab, zwischen einem weiteren, links gelegenen Pferdehof, dem Kellershof, vorbei. Von hier können wir einen schönen Blick auf Hachenburg genießen. Wir laufen weiter geradeaus bis Kilometer 18,4, dem dritten und letzten **Wendepunkt** (am Waldrand) mit **Verpflegungsstand** und der **7. Verpflegungsmöglichkeit** am Waldrand.

Zurück geht es wieder am Kellershof und der **Nistermühle** vorbei. Aber diesmal, laufen wir an der uns bekannten Kreuzung bei Kilometer 19,7, links hoch auf den Nachhauseweg. Dieser jetzt 700 m lange Anstieg erfordert nochmals Durchhaltevermögen. Allerdings erwartet uns oben am **8. und letzten Verpflegungsstand** vor dem Ziel, bei Kilometer 20,4, eine **Bierbar**, die uns sicher beflügelt.



Zum Schluss geht es dann mit neuem Elan die letzten 700 m zum **Ziel** nochmals leicht bergauf.

Einige Teilbereiche der Strecke sind auf dem **Westerwaldsteig** (Herborn bis Bad Hönningen) und dem **Marienwanderweg** (Abtei Marienstatt bis Kloster Marienthal).



Der **Viertelmarathon** ist bis Kilometer 7,5 (Parkplatz mit Durstlöcher) auf der gleichen Strecke wie der Halbmarathon, geht aber dann (auf dem gleichen Weg wie beim Hinweg) direkt zurück ins Ziel.