

## 36. GutsMuths-Rennsteiglauf am 17.05.2008

Supermarathon von Eisenach nach Schmiedefeld: 72,7 km

Eigentlich wollte ich ja schon im vergangenen Jahr hier starten, hatte da aber kein Zimmer mehr bekommen. So habe ich mir dann gleich im letzten Jahr zur Zeit des Rennsteiglaufes ein Zimmer gesucht und in der Pension Anschütz, die ich nur weiter empfehlen kann, auch eins bekommen. Da konnte ich mich noch gar nicht für den Lauf anmelden, das ging erst viel später.

Nachdem diese beiden wesentlichen Voraussetzungen erfüllt waren, machte ich mich dann ab Januar ans Training, und hatte jetzt rund 1530 km mit über 24000 Höhenmetern absolviert, in der Hoffnung, das es für diese anspruchsvolle Strecke und der mir vorschwebenden Zeitvorgabe von 8 Stunden reichen möge. Vor den vielen Steigungen hatte ich mehr Angst als vor der Entfernung, was sich auch als berechtigt herausstellen sollte.

Mit diesen Gedanken im Kopf erreiche ich um 5.00 Uhr Eisenach, auf dem Marktplatz tummeln sich schon die ersten verschlafenen Gestalten in Laufschuhen. Ich suche zuerst mal nach dem Standort der Einzelzellen mit der Doppelnull, dort haben sich schon kleine Schlangen gebildet. Auf dem Marktplatz vor dem Start treffen mehr und mehr Läufer und Läuferinnen ein, eine Ansammlung von „Kampftieren unter den Verrückten“, wie der Chefredakteur der Zeitung „Freies Wort“ ([www.freies-wort.de](http://www.freies-wort.de)), Gerd Schwinger, in seinem Report schrieb. Auch er startete zum ersten Mal beim Supermarathon.

Langsam rücken die Zeiger der Uhr auf 6 vor, der Kleidersack ist auf einem der Post-LKW verstaubt, die Spannung steigt. Obwohl ich doch schon an einigen Wettbewerben teilgenommen habe, gelingt es mir nicht, cool zu bleiben, es ist wohl das Unbekannte und der Respekt vor der Strecke. Aber dann kommt der Startschuss und in gemütlichem Tempo geht es durch die Eisenacher Innenstadt, durch das Nicolaitor und dann in den Stadtpark. Hier beginnt nach nur 1500 Metern die erste Steigung, von jetzt an geht es bis Kilometer 25 zum Großen Inselsberg mehr oder weniger bergauf. Durch den Stadtpark ständig ansteigend verlassen wir Eisenach und haben nach kurzer Zeit einen schönen Blick auf die Wartburg, die rechter Hand im Morgendunst auftaucht. Aber da man noch frisch ist, wird nicht lange geschaut, zumal das die Wege eh nicht zulassen. Auf ca. 90% der Strecke sollte man seine Augen gut auf den Weg richten, es heißt nicht umsonst „Europas größter Crosslauf“!

Bei KM 7 wird die erste Getränkestelle erreicht, nach weiteren 500 m ist man auf dem Rennsteig angekommen. Der überwiegend befestigte Waldweg (Ausschreibung) erweist sich als alles Mögliche, z. B. Wiese, schmal und ausgewaschen in der Mitte, mit dicken Brocken (Import aus dem Harz?) und vielen Wurzeln zwischen den Bäumen, aber eben nur selten glatt und befestigt. So kamen zur Strecke und den Steigungen noch die Unwägbarkeiten des Untergrunds hinzu. Aber davon habe ich mich erst mal nicht beeindruckt lassen und kletterte brav in einem Schnitt von etwas über 6:00 min/km den Berg hinauf. Nach einigem auf und ganz selten ab tauchen vor mir Sendemasten auf, ich war auf der ersten Anhöhe, dem großen Inselsberg angekommen, uff, das war geschafft. Jetzt sollte doch dieser Abstieg kommen, wo fängt der den an. Schon stand ich vor einer breiten, aus Holzschwellen bestehenden Treppe und musste ihr meine ganze Aufmerksamkeit widmen, denn Petrus hatte die vorhergesagte 10 prozentige Regenwahrscheinlichkeit bereits nach einer Stunde Wirklichkeit werden lassen, nur ein Schauer, aber nun war eben alles nass und rutschig. Doch auch so eine Treppe ist zu überwinden und dann ging es richtig bergab. Eine schwarze Abfahrt, die mich dank des Trainings an der Syburg auch nicht schocken konnte, führte mich direkt zur nächsten Verpflegungsstelle an der Grenzwiese.

An dieser Stelle möchte ich etwas über die Getränke und Verpflegungsstellen erzählen. Der Veranstalter behauptet nicht zu Unrecht, das die Läufer beim Rennsteiglauf hungrig loslaufen und satt ankommen. Die Auswahl an Getränken und Verpflegung ist so vielfältig wie bei keinem anderen mir bekannten Lauf. Äpfel, Bananen, Schmalzbrot, Salamibrot, Toast mit Butter und Schnittlauch, Suppe, Wiener Würstchen, Power Gel und natürlich der berühmte Haferschleim. Man darf sich nicht an dem Wort Schleim stören, dann klappt das auch. Da der Schleim an den verschiedenen Ständen mit unterschiedlichen Früchten angeboten wird, kann man den auch ruhig öfter probieren. Die eigene Erfahrung zeigte mir, das sich Schleim gut für einen Läufermagen eignet.



Fotos: Erwin Bittel

Er belastet nicht so wie feste Nahrung und hat doch allerhand Energie zu bieten. Bei den Getränken ist mit Tee, Wasser, Limo und der guten, alten Vita-Cola alles am Start, was Läufer brauchen. Höhepunkt und einzigartig ist bei KM 68 an der Getränkestelle Kreuzwege die Verabreichung von einem Schluck Köstritzer Schwarzbier, der den Gaumen nach den ganzen Wässerchen, Tees und Colas wieder aufleben lässt. So viel, das man die letzten 4 km nicht schaffen würde, gibt es eh nicht. An dieser Stelle möchte ich den vielen Helferinnen und Helfern für die freundliche Betreuung und dem Rennsteigteam für optimale Organisation danken, denn die logistische Herausforderung ist enorm.

Aber weiter auf dem Rennsteig, es geht auf die 30 km Marke zu und jetzt sind es „nur“ 42 km, also ein Marathon. Nur noch ein Marathon? Ist das schon Sauerstoffmangel im Hirn, der mich so denken lässt? Wie hinterher erfuhr, dachten andere an dieser Stelle genau so. Auf dem Weg zur Ebertswiese, der Rennsteig verläuft jetzt leicht wellig, kommen bei KM 33,5 die Wanderer der 35 km Wanderung am Possenröder Kreuz mit auf die Strecke, sie werden uns bis Oberhof begleiten. Am Anfang muss man noch ein wenig um sie herumlaufen, dann hat sich die Sache aber sortiert und wir begegnen uns mit gegenseitiger Achtung.

Bis zum KM 40 an der „Neuen Ausspanne“ geht es so weiter, dann kommt der Anstieg zu den Neuhöfer Wiesen. Ich habe mir inzwischen angewöhnt, diese Stücke zu gehen. Wie ich feststellen konnte, bringt laufen hier nicht mehr viel, dafür kann man nach der Steigung wieder traben. Auf höherem Niveau im Bereich von 850 Höhenmetern geht es weiter wellig zum Grenzadler bei Oberhof. Hier sind die Wanderer am Ziel und Läufer können hier bei KM 54,7 mit Zeitnahme aussteigen. Aber lediglich 41 Läufer und Läuferinnen machten davon Gebrauch, wie sowieso die Ausfallquote des Supermarathons beachtlich gering ist. Nur 66 Läufer von 1796 gestarteten sind nicht ins Ziel gekommen bzw. bei KM 54,7 ausgestiegen! Das zeugt von guter Vorbereitung und idealem Laufwetter.

Hinter dem Grenzadler geht gleich einmal hoch, dann durch ein Tal zum „Rondell“ und dann wartet der Anstieg zur Höchsten Stelle des Laufes auf die doch schon merklich müden Muskeln. Wir überqueren hier den längsten Autobahntunnel Deutschlands, der fast 8 Kilometer lang das Gebirge durchschneidet. Hinter der „Suhler Ausspanne“ kommt nach KM 61 „Plänckners Aussicht“ mit 973 Metern der höchste Punkt mit einer tollen Aussicht auf Suhl und in das Hinterland. Dann geht es abwärts, hinunter nach Schmücke und zur Getränkestelle Kreuzwege. Unterwegs treffen wir Teilnehmer der 15 km Wanderung von Oberhof nach Schmiedefeld, die uns Ultraläufern applaudieren. Wenn die wüssten, wie einen das auf den letzten KM aufbaut. Nach weiteren 2 km wird die Suhler Straße oberhalb von Schmiedefeld erreicht, wo uns die Posten noch mal richtig einheizen. „Nur noch 2000 Meter, 11 Minuten, dann seid ihr da!“. Durch ein Waldstück erreichen wir die Gartenanlagen Schmiedefelds und langsam werden die Lautsprecher vom Sportplatz deutlicher. Im Gegensatz zu den Marathonläufern geht es mit uns bergab ins Ziel, die Ärmsten müssen am Ender Ihrer 43,5 km noch mal einen Anstieg zum Sportplatz bewältigen.

An dieser Stelle möchte ich etwas über die Getränke und Verpflegungsstellen erzählen. Der Veranstalter behauptet nicht zu Unrecht, das die Läufer beim Rennsteiglauf hungrig loslaufen und

satt ankommen. Die Auswahl an Getränken und Verpflegung ist so vielfältig wie bei keinem anderen mir bekannten Lauf. Äpfel, Bananen, Schmalzbrot, Salamibrot, Toast mit Butter und Schnittlauch, Suppe, Wiener Würstchen, Power Gel und natürlich der berühmte Haferschleim. Man darf sich nicht an dem Wort Schleim stören, dann klappt das auch.

Auf der Zielgeraden werden alle Läufer bejubelt, ich höre meinen Namen und kurze Zeit später habe ich die Medaille um den Hals baumeln und könnte vor Glück schreien. In 7:55:42 habe ich mein Ziel erreicht und es geht mir relativ gut, ok, meine Waden und Oberschenkel sind etwas beleidigt, aber das wird schon wieder. Nach einer Bratwurst, Kaffee und Kuchen und 2 Köstritzern sieht die Welt schon wieder viel besser aus (im Gegensatz zur mir). Warum tut man sich das an? Ich möchte hier noch mal Gerd Schwinger zitieren: „Die 72,7 Kilometer Rennsteig kann mir keiner mehr nehmen. Etwas, das nicht mit Geld und Gold aufzuwiegen ist. Vielleicht deshalb“. Ich denke das trifft es.

*Ein Bericht von Rüdiger Arnold*