

## „Schritt und Galopp“ beim 44. GuthsMuths-Rennsteiglauf 2016

Am 21.05.2016 standen Reiner Fetter und René Scheibe vom Lauftreff Cluvenhagen auf dem Eisenacher Marktplatz zum Start des traditionellen GuthsMuths-Rennsteiglaufs. Wie konnte es dazu kommen? Das war also nun das Ergebnis des bei der Weihnachtsfeier 2015 gefassten Planes (zugegeben nach dem Genuss von einigen Hopfenkaltschalen, allerdings trotzdem bei vollem Bewusstsein) im Kreise der Lauftreff-gemeinde! Um sich entsprechend auf das Laufevent im Frühjahr 2016 vorzubereiten, mussten nun Taten folgen. Die beiden Läufer waren bereits für den Hamburg-Marathon im April 2016 als Einzelstarter gemeldet, sodass der dafür gedachte Trainingsplan „nur“ modifiziert und die Dauer von 12 auf 17 Wochen verlängert werden musste. In der Realität bedeutete dies, dass die Laufumfänge der langen Dauerläufe am Sonntagmorgen bis auf 50km ausgedehnt wurden. Auch bei den sonstigen Laufeinheiten wurde eine Extrarunde drangehängen - ehrlicherweise nicht immer mit großer Lust, aber immer fest das Ziel im Auge. Der Marathon in Hamburg verlief gut, Bestzeiten waren entsprechend der harten Trainingseinheiten nicht zu erwarten. Die Zielzeiten der beiden von knapp über 03:30h waren aber mehr als zufriedenstellend. Nun folgten nach ein paar Erholungstagen die letzten 5 Vorbereitungswochen, welche ohne größere Blessuren überstanden wurden. Um sich als Nordlichter auf die zu erwartenden Höhenmeter vorzubereiten, eigneten sich die vorhandenen Brückenabsetze und der „Cluvenhagener Berg“ (aus der Marsch kommend) nur bedingt. Zur großen Freude der beiden –wenn's gut geht – zukünftigen Ultraläufer wohnt ein Teil der Verwandtschaft in deutschen Mittelgebirgsregionen. So konnten Familienbesuche beispielsweise zu Ostern oder Pfingsten im Sauerland und im Lausitzer Bergland für ausgiebige Bergläufe genutzt werden. Die letzten Tage vor dem Rennsteiglauf gehörten dann wieder zum Kräftesammeln dem moderateren Training im norddeutschen Flachland und beide waren froh, dass die Vorbereitung nun vorüber war.

Bei bestem Laufwetter fiel nun der Startschuss pünktlich um 06:00 Uhr und das knapp 2300 Teilnehmer starke Feld des 72,7km langen Supermarathons setzte sich in Bewegung. Die Stimmung unter den „LeidensgenossenInnen“ war ausgelassen, so stand dem ersten Aufstieg auf ca. 960 Höhenmeter auf den ersten 25 km nichts im Wege. Nach reichlich drei Stunden war die erste große Herausforderung der Strecke geschafft und der Gipfel des Großen Inselsberg überquert. Kathrin Sämann vom Lauftreff als Rennbegleiterin und „Teammanagerin“ erwartete die Läufer am Verpflegungspunkt, wo es neben der von Marathonveranstaltungen bekannten Verpflegung auch Besonderes wie Nutella-, Butter – oder Leberwurstbrote zum Energietanken gab. Nach kurzer Pause ging es weiter auf einem ca. 30km langen Plateaustück mit für den Thüringer Wald üblichen kurzen An- und Abstiegen (Höhenniveau bei ca. 750 – 800m). Zwischenzeitlich gab es durchaus die einen oder anderen leichten Zweifel am Gelingen des Gesamtunternehmens, aber als die letzte große Zwischenetappe am Oberhofer Biathlonstadion (Grenzadler) erreicht war, wurde daran kein Gedanke mehr verschwendet. Falls man an dieser Stelle mit den Kräften am Ende gewesen wäre, hätte man an hier mit einer offiziellen Zeitmessung das Rennen nach reichlich 54km beenden können. Auch an diesem Versorgungspunkt war Kathrin wieder da, um den beiden „Bergziegen“ Mut zuzusprechen und das Feld anzufeuern. Nach dem Genuss von handfester Verpflegung und einer gut gesalzenen Brühe (an den traditionellen Haferschleim trauten die beiden sich nicht ran) ging es auf die letzten knapp 19km. Diese gestalteten sich auf den ersten zehn Kilometern wieder ziemlich knackig, bis der höchste Punkt des gesamten Rennens auf dem Großen Beerberg (980m) erreicht war. Der dann folgende Abstieg über 9km zum Zielort Schmiedefeld war gemessen an der Gesamtstrecke dann ein „Selbstläufer“. Als beide dann das Zieltor auf dem Sportplatz in Schmiedefeld nach 09:25h durchquerten, war die Freude und Erleichterung über das Vollbrachte groß. Nach einer Erholungsphase und der ersten Spurenbeseitigung traten die beiden frisch gebackenen Ultraläufer den Rückweg ins „Rennsteiglauf-Hauptquartier“ nach Mühlhausen an. Der Tag fand dann Ausklang bei Pizza und DFB-Pokalfinale vor dem Fernseher in der Jugendherberge Mühlhausen.

Insgesamt kann das Laufevent im Thüringer Wald nur allen Läufern ans Herz gelegt werden. Es muss nicht gleich das große Paket sein, es werden neben dem klassischen Halbmarathon auch ein 44km-Marathonlauf, eine Wanderung über 35km und ein 17km Nordic-Walking-Lauf angeboten. Alle Strecken sind sehr abwechslungsreich und die Organisation ist auf dem höchsten Niveau. Besonders positiv bleibt in Erinnerung, dass man - anders als bei den Stadtmarathonveranstaltungen – sehr viele kurze Gespräche mit unterschiedlichsten LäuferInnentypen hält und so eine sehr familiäre Atmosphäre entsteht.

Beide Läufer bedanken sich bei allen Menschen des Rennsteigorganisationsteams (Streckenposten, Ehrenamtliche, Polizei, Rettungsdienste,...), bei den geduldigen Familienmitgliedern, die einige Einschränkungen durch die umfangreiche Vorbereitungszeit hinnehmen mussten und bei der überragenden Betreuung durch Kathrin am gesamten Wochenende!

Rennsteiglauf – Da läuft was!

Auf ein Wiedersehen 2017 (vielleicht ;- )!