

# Rennsteigabenteuer

## Ein Traum wurde wahr

Alles sind wir tapfer bergauf - bergab gelaufen: Burgwalden – Engelshof – Oberschönefeld.....nun wussten wir: Wir sind fit für die Thüringer Marathon-Welt.

Endlich war es soweit. In einem Bus mit vielen fröhlichen Läufern kamen wir pünktlich um 7.30 Uhr am Startort Neuhaus an. Die GutsMuths-Halle, gemütlich und warm, nahm uns das Kribbeln im Bauch. Mit einem heißen Becher Kaffee und einem Marmeladenbrötchen in der Hand gesellten wir uns zu den anderen Läufern. Es herrschte eine gemütliche Stimmung, keine Hektik. Man machte ein paar Späßchen und wünschte natürlich den Gesprächspartnern um sich herum viel Glück.

Jetzt wurde es allmählich Zeit zum Einlaufen. Uns erwartete ein herrlicher Tag. Blauer Himmel, die beste Temperatur, die man sich zum Laufen wünscht, 15° C. Alles super! Vor allem die tolle Stimmung. Traditionell spielte eine Live-Kapelle das Rennsteiglied (Schneewalzer). Ausnahmslos schunkelten alle Marathonis mit hochgerissenen Armen und sangen das witzige Lied. Wir natürlich auch – ein besonderes Erlebnis.

Startschuß!

Ohne Gedränge verließen 3217 Läufer in fröhlicher Stimmung das Gelände. Durch das große 4 Meter breite Starttor ging es los. 43,1 Kilometer nach Schmiedefeld. Die Strecke begann gleich mit einem Anstieg. Jubelnde Zuschauer säumten auf beiden Seiten die Straße. Allmählich verließen wir Neuhaus. In der ersten Etappe liefen wir auf einer geteerten Landstraße, fast 6 Kilometer. Am „Sandwieschen“ (km 5,81 / 777m NN) begann der Waldweg.

Bei Kilometer 10,63 erreichten wir die erste Verpflegungsstelle „Dreistromstein“ (812 m). Frisch gestärkt ging es über An- und Abstiege weiter zur „Eisfelder Ausspanne“ (km 15,76 / 752 m) und von da an bergauf zum höchsten Punkt der Marathonstrecke, dem „Eselsberg“ (km 18,8 / 841 m). Hier, bei der Verpflegungsstelle, konnten wir uns wieder stärken und eine Zwischenzeitnahme erfolgte. Wir fühlten uns super-gut und konnten fast nicht glauben, dass wir schon fast die Hälfte hinter uns gebracht hatten. Nun ging es wieder bergab. Auf dem Weg zur nächsten Erfrischung am „Schwalbenhaupt“ (km 22,7 / 703 m) war Vorsicht geboten. Jetzt erlebten wir einen echten Crosslauf. Ein Hohlweg über Stock, Wurzeln und Stein. Dazu noch Pfützen und schlammiger Boden. Abenteuer pur! Es war ratsam sich in dieser Etappe Zeit zu nehmen und auf jeden Schritt zu achten. Eine Läuferin hatte es wohl zu eilig, und musste das mit einer satten Bauchlandung im Schlamm bezahlen. Aber mit Humor bewältigte sie dieses Problem.

Auf dem Rennsteig bewegten wir uns Richtung Neustadt, vorbei am Parkplatz des Skiliftes von Altenfeld. Hier hatte man den Kilometer 25 erreicht. Wir spürten, wie uns unser Training in unseren Westlichen Wäldern zu gute kam. Munter überholten wir viele Läufer, die bereits bergauf gingen. Neustadt in Sicht. Viele applaudierende Zuschauer säumten die Laufstrecke. Die Versorgungsstelle in Neustadt (km 28,8 / 805 m) im Ort ist bekannt für ihren stärkenden Haferschleim, dessen Rezept als strenges Geheimnis gehütet wird. Wir machten hier eine ganz neue Erfahrung: Von wegen – schnell einen Becher Getränk und einen Happen Essbares schnappen und weiter! – Die Läufer blieben gemütlich stehen und genossen entspannt die angebotenen Köstlichkeiten. Bei stimmungsvoller Musik plauderte man mit den Mitkämpfern über die bisherigen Erlebnisse. Frisch gestärkt und wieder ein wenig ausgeruht konnte nun der Anstieg über den Großen Burgberg (818 m) genommen werden. Ab jetzt ging es steil bergauf. Meist wird dieser Anstieg im Schritt genommen. Doch die nächste Getränkestelle am „Dreiherrenstein“ (km 33,9 / 810 m) war schon bald erreicht.

Wir freuten uns immer noch über unsere gute Kondition. Aber die Euphorie sollte bald der Ernüchterung weichen! Ich mußte leider eine bittere Erfahrung machen, die ich in meinen bisherigen Läufen noch nicht erlebt hatte. Krampf im rechten Oberschenkel! Das war ein Schock. Man denkt, jetzt ist es vorbei. Nur noch einige Kilometer vor dem Ziel und nichts geht mehr. Wut und Ärger im Bauch!

Anke blieb erst bei mir. Ich versuchte mit ihr ein paar Schritte zu gehen. Zum Glück hatte ich noch eine Mineralientablette übrig. Nach ein paar Minuten hatte ich das Gefühl, ich komme wieder einigermaßen vorwärts. Ich wollte Anke nicht aufhalten und konnte sie überzeugen, weiter zu laufen. Mit starkem Willen kämpfte ich weiter. In der Ebene erholte sich mein Oberschenkel wieder. Mit einem Sprint hatte ich Anke bald wieder erreicht. Dieses Spielchen wiederholte sich noch ein paar mal. Am

Berg der Krampf und ich musste mich wieder langsam bewegen. Leicht bergab oder geradeaus konnte ich wieder einen Sprint einlegen. Anke wunderte sich nur noch über mich. Am „Monument am Bohrstuhl“ (km 37,8 / 786 m) erwartete der Frauenwälder SV die Läufer mit einer letzten Stärkung. Wer wollte, konnte hier auch einen „Schluck“ Köstritzer Schwarzbier bekommen. Ich tat etwas, was ich mir vor meinem Lauf nicht hätte vorstellen können: Ich assoziierte „BIER – MINERALIEN“, schnappte mir einen Becher und schüttete das Köstritzer gierig in mich hinein. Dieser



Energieschub wirkte wohl Wunder. Vom Alkohol spürte ich nichts. Zu meiner Freude konnte ich wieder problemlos laufen. Interessante Erfahrung! Das Ziel kam näher. Schmiedefeld (km 42,19 / 622 m). Ein normaler Marathon wäre hier beendet, aber nicht so beim Rennsteiglauf.

Jetzt kam der letzte Hätetest. Es ging bergauf zum Sportplatz auf 711 m. Anke dachte nur noch „schnell ins Ziel“ und beschleunigte bergauf. Ich blieb einige Meter hinter ihr und lief den Berg etwas langsamer, um meinen Oberschenkel nicht wieder zu überfordern. Als Anke am Berg oben ankam, dachte sie im ersten Moment, sie sei im Ziel. Aber das war ein Irrtum. Wir mussten ja noch eine halbe Runde im Stadion laufen. Oh Schreck! Jetzt bekam Anke IHR Problem. Es wurde ihr übel und sie konnte nur noch gehen. Ich war wieder fit. Wir gaben uns die Hände und sprinteten mit vereinten Kräften durchs Ziel. Geschafft!!!  
43.1 Kilometer mit 1.403 m  
Höhendifferenz, wir beide in 4.46.13  
Stunden!  
Wir fühlten uns wie die Größten!!!

Gisela und Anke