

8. Mai 2020



RENNSTEIGLAUF Ersatzprogramm 2020:

... Es geht auch anders und ohne schmerzhaftes Entbehren, denn getreu dem Motto „Mitte Mai ist Rennsteiglauf“ gerät der vermeint-

liche Veranstaltungstag geradezu zur Nebensächlichkeit. Und wer weiß schon mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit, welches Szenario uns am „Tag der Befreiung“ 2021 erwartet... Konzentrieren wir uns also auf das Naheliegende und gestalten unseren selbst kreierten Rennsteiglauf 2020 einmal nach eigenen Vorstellungen - ganz ohne offi-

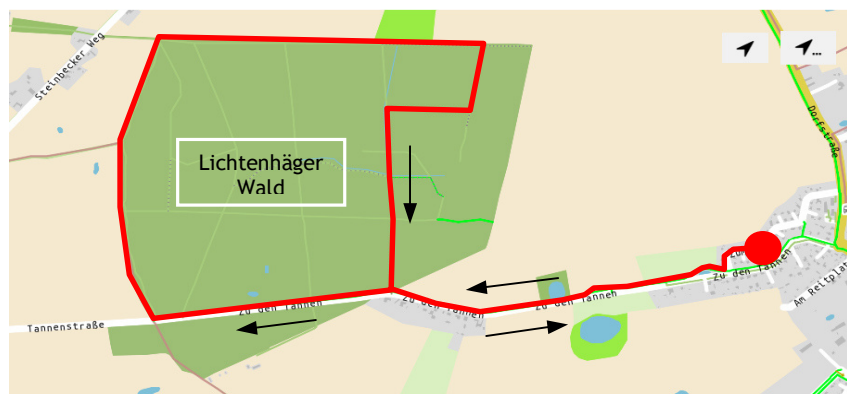
zielle Ausschreibung, Rangliste und Karrenzeiten. Das „Regelwerk“ für **#RENNSTEIGLAUFERatHOME** dürfte niemanden überfordern, es bleibt sehr übersichtlich und in seiner Gestaltungsfreiheit fast grenzenlos. So wird es für einen gestandenen HinterherLäufer auch kaum zu einer ernsthaften Bewährungsprobe, vielmehr lässt es Optionen zu, die für Thüringer Verhältnisse eher weniger herausfordernd sind. So fällt es auch nicht sonderlich



schwer, für einen Moment über den eigenen Schatten zu springen und nach vierjähriger „Abstinenz“ die „Zwangspause“ für beendet zu erklären. Gedanklich waren für den Rennsteiglaufjahrgang 2020 bereits Vorstellungen über einen gemeinsamen Auftritt guter Freunde auf einer der ausgeschriebenen Nordic Walking und Wanderstrecken gereift. Diese mussten nun wegen eingeschränkter Reisemöglichkeiten infolge verschärfter „Grenzkontrollen“ bei der Aus-, Durch- und Einreise in immerhin vier Bundesländern zu den Akten gelegt werden. Da kam die interaktive Alternative in heimischer Umgebung gerade recht. Und diese war nun sogar auch noch relativ gestaltungsfrei, was ein bekennender SchattenLäufer auch gleich zu seinen Gunsten auszunutzen wusste: Warum also nicht, das „Reglement“ interpretierend, gleich

mehrere Wermutstropfen aus der Familie der rennsteignahen Veranstaltungen, denen ein asiatischer Eindringling und eine hinterherlaufende Bundesregierung einen nur schwer überwindlichen Riegel vorgeschoben hatte, zu trocknen, denn neben dem Klassiker musste schließlich auch der Frühjahrs-Rennsteig-Etappenlauf ersatzlos gestrichen werden. So entstand ein Fahrplan für die Home-Variante, die gleichermaßen ein wenig thüringisches Flair in die norddeutsche Tiefebene transferiert. Für gewöhnlich geht ein Rennsteiglauf Supermarathon über die Distanz von 73,9 km - plus-minus einer Maßeinheit, deren Ursprung noch nicht wissenschaftlich erforscht ist - und erfasst geografisch einen nicht unerheblichen Teil des Rennsteig Etappenlaufes zwischen der Hohen Sonne und dem „Schönsten Ziel der Welt“ in Schmiedefeld. Somit stand fest: Nur der Supermarathon kam für eine Meldung in Frage. Wenn da nicht der niederschmetternde Umstand im Wege stehen würde, dass sich Körper und Geist nicht gerade in einem dieser Herausforderung gewachsenen Zustand befanden. Die nordische Seele probte gerade den Übergang aus einem Drei-Schicht-Arbeitsverhältnis in das Rentnerdasein, die Laktatwerte befanden sich im Keller und Motivation musste zunächst einmal aufgebaut werden. Was ließe sich also aus diesem Supermarathon formen, ohne dabei sein eigenes und das Gesicht der Tradition zu verlieren - nur eine Etappenlösung! So wurde aus dem heutigen nicht ganz schmerzfreien Startversuch auch eine Wanderung durch Erinnerungen vergangener Erlebnisse auf einem Abschnitt, der bereits mehr als 20 mal unter meinen Füßen abgespult wurde:

Start auf dem Marktplatz von Eisenach und erstes Etappenziel - Hohe Sonne; macht eine Teilstrecke von 8 km. Nur, dass diese diesmal vor der eigenen Haustür sowohl begann, als auch endete, und den Lichtenhäger Wald als Äquivalent für den mühsamen Aufstieg zum Rennsteig ansah. Gesamtlänge: 8,0 km. Rein mathematisch musste



man nun nur noch dieses Tageswerk weitere 8 mal wiederholen und einen kleinen Umweg nehmen, um auf die angestrebten 73,9 km zu kommen. So einfach geht Rennsteiglauf - Zwei in Einem. In der leisen, aber beständigen Hoffnung, dass sich in den kommenden Tagen auch die lebensnotwendigen Körperfunktionen wieder in den Normalbereich bewegen

würden, war die Marschrichtung zum **#RENNSTEIGLAEUFERatHOME Supermarathon 2020** ausgegeben. Nächstes Nahziel: Glasbachwiese, die Station mit den geheimnisvollen Schleimkreationen. Soweit zum sportlichen Teil der Aktion. Zwar höre ich jetzt schon die neidvollen Kritiker, die in diesem Vorhaben eine grobe Verletzung der Spielregeln sehen und eine sofortige Disqualifikation fordern, doch ist es nicht gerade der Gesundheitsaspekt, der in der jetzigen Zeit so sehr im Vordergrund steht...!? Möge sich jeder wertfrei und unvoreingenommen seine Meinung dazu bilden; es wird dem Anliegen nicht zum Schaden gereichen.



Da wäre dann noch der wirtschaftliche Aspekt, von dem wir nur erahnen können, welchen Einfluss er auf den (vordergründig) ehrenamtlichen Sportbetrieb unseres Landes ausübt. Den Zustand unserer Fitness können wir weitestgehend selbst beeinflussen, die monetären Verluste durch Einschränkungen und Verbote nur mit einem Blick in die Haushaltskasse, und diese füllt sich nicht von allein. Somit wird hinter **dieser Startnummer** auch ein finanzieller Beitrag stehen, der noch eine Aufstockung um weitere EUR 10,00 erfahren kann, wenn **Leser des aktuellen SchattenLäufer Reports** erraten, welches Geheimnis sich hinter dieser Zahlenkombination verbirgt. **Einsendungen bis spätestens 15.05.2020** an die nachfolgende eMail-Adresse sollten das Rätsel schnell auflösen:

helmut.hochmuth@t-online.de.

RENNSTEIGLAUF 2020 Ersatzprogramm - garantiert virentfrei:

LOTTO Thüringen Supermarathon | 08.05.-07.06.2020

oder: Supermarathon und Rennsteig Etappen(tell)lauf in einem

73,9 km oder (9 x 8) + 1,9 km = 73,9 km im Lichtenhäger Wald

08.05.2020	8,0 km	63:51 min.	63:51 min.	Markt Eisenach - Waldsportplatz
10.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Waldsportplatz - Glasbachwiese
12.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Glasbachwiese - Großer Inselsberg
14.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Großer Inselsberg - Pössenröder Kreuz
16.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Pössenröder Kreuz - Neue Aussparne
18.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Neue Aussparne - Wachsenrasen
20.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Wachsenrasen - Grenzadler
22.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Grenzadler - Großer Beerberg
24.05.2020	8,0 km	00:00 min.		Großer Beerberg - Am Eisenberg
26.05.2020	1,9 km	00:00 min.		Am Eisenberg - Schmiedefeld

Die heute erzielte Endzeit legt nach einer (temporären) Hochrechnung nahe, dass der traditionelle Zielschluss nach 12 Stunden harter Arbeit und Entbehrungen diesmal wohl unangetastet bleiben wird. Selbst unter Berücksichtigung der deutlich geringeren Höhenunterschiede, die Mecklenburg, rein



geografisch, nun einmal zu bieten hat und eines Zuschlages für entgangene Bergbesteigungen, könnte es diesmal gelingen, Schmiedefeld bzw. den heimischen Kühlschrank noch vor 18.00 Uhr zu erreichen. Für einen bekennenden HinterherLäufer kann diese Leistung nicht hoch genug eingeordnet werden. In diesem Sinne: **Geben Sie Ihrem inneren Schweinehund keine Chance und vor allem - bleiben Sie gesund!**