



RENNSTEIGLAUF Erfolgsprogramm 2020:

... Es geht doch nicht ganz ohne schmerzhaftes Erinnerungen, wie sich nachhaltig zeigen sollte. Allerdings: Der Körper vergisst auch nicht,



was er einmal zu leisten im Stande war, selbst wenn diese Erfahrungen einige Jahre zurück liegen. So wechselten sich am Starttag der Aktion (08.05.) zunächst Lauf- und Gehphasen mit ziemlicher Regelmäßigkeit ab, was jedoch mit Blick auf den Originalverlauf des virtuellen Streckenabschnittes zwischen dem Marktplatz Eisenach und der Hohen

Sonne (230 Hm) keine übermäßige Verwunderung provoziert. Jedenfalls wurde Laktat in ausreichendem Maße produziert, das dann auch einige Mühe hatte, wieder abgebaut zu werden. Da kamen die nun folgenden, weniger auf Höhenmeter bedachten acht Kilometer am Tag 2 (10.05.) gerade recht, um die Freude am Laufen zurück zu



gewinnen, selbst wenn am Etappenziel (Glasbachwiese) keine Farbpalette aus Rennsteiglaufschleim auf mich wartete. Mit jeweils etwas über einer Stunde „Lauf“-Zeit auf Meeresspiegellhöhe bewegte ich mich nicht gerade auf Rekordkurs, war aber dennoch nicht unzufrieden, denn getreu dem Achilles'schen Grundsatz „Schnell kann jeder“ war hier der Weg das Ziel. Da war dann der 3. Teilabschnitt (12.05.) schon aus ganz anderem Holz geschnitzt. Gefühlt ging es auf 916 m Höhe (Großer Inselsberg), tatsächlich waren es lediglich die bereits gewohnten Unebenheiten im Lichtenhäger Wald, der im Übrigen durchaus auch eine Frischzellenkur vertragen könnte. Erstaunlicherweise waren die Gehpausen auch auf dem Rückmarsch, was sich allerdings nicht zwingend auf das Ergebnis auswirkte. Auch nicht

so schlimm, denn schließlich sollte uns die Lust nicht schon nach wenigen Tagen wieder vergehen, bevor das erste Erfolgserlebnis des Jahres eingefahren werden konnte. Immerhin lagen wir mit etwas über drei Stunden kumulierter Laufzeit „am Berg“ doch gar



nicht so schlecht. Gemessen an früheren (tatsächlichen) „Gipfelzeiten“ war das schon ganz ordentlich. Auch wenn der Vergleich ganz schön hinkt, ist er für die Motivation von unschätzbarem Wert. Und was lehren uns frühere Rennsteiglaufferfahrungen: Das meiste spielt sich unterwegs fast ausschließlich „zwischen den Ohren“ ab. Körperliche Leiden werden oft völlig überbewertet, zumal diese bereits in historische kurzer Zeit der Vergessenheit angehören. Dazu gehören auch der „Knochenjob“ abwärts in Richtung Grenzwiese (725 m NN) und die nächsten Schritte zum Possenröder Kreuz, die den 4. Tagesabschnitt (14.05.) markierten. Tag 5 (16.05.) ist schließlich etwas für Genießer, bevor dann Tags darauf eine echte „Rampe“ (Sperrhügel, 869 m NN) im Weg steht. Die Ebertswiese markiert die

arithmetische Hälfte des Supermarathons, mehr aber auch nicht - und der Kenner der Szene kennt sich in der Rennsteigmathematik bestens aus, die diese Marke erst weit hinter dem nächsten Berg markiert. Darüber hinaus

ist es gerade Mittagszeit, und was tut man da am ehesten: man hält inne und lauscht dem rhythmischen Knacken frischer Wiener Würstchen. Bis zur nächsten Zwischenstation (Neue Ausspanne) sind es nun gerade mal noch 3 km. Nach etwas mehr als (effektiv) vier Stunden Kombination aus Laufen und Gehen ist das Laktat noch immer sehr aktiv, wenngleich aus anfänglicher schmerzhafter Regeneration inzwischen deutliche Verbesserungen im allgemeinen Wohlbefinden erwachsen sind. Und dann gibt es ja wohl noch ein Rätsel aufzulösen. Einen Schatten-Läufer's Report zurück war das Geheimnis der magischen Startnummer zu erraten. Von den über 70 Freunden des GutsMuths Rennsteiglaufes, die damit konfrontiert wurden, hat es immerhin *EINE(R)* ins Finale geschafft und damit das Spendenkonto für die veranstaltenden Vereine des Rennsteiglaufes um weitere EUR 10,00 aufgestockt.



Die nächste Waldrunde bereits vor Augen, helfen da nur angenehme Erinnerungen aus einer Zeit, als das sportliche Geschehen am Rennsteig noch als Höhepunkt eines (systematischen) Aufbautrainings angesehen wurde. Doch vor den angenehmen Seiten des Lebens steht immer noch der Schweiß der Anstrengung. Das wird an diesem Tag erst richtig zur Geltung kommen. Zunächst der nicht enden wollende Anstieg an Krämerod und Sperrhügel bis dass zarte Gerüche einzig-

artiger kulinarischer Köstlichkeiten aus der thüringischen Küche den Horror der zurück liegenden Kilometer schnell vergessen lassen. Die Neuhöfer Wiesen sind erreicht und mit ihnen die Vorstellung von Genuss beim Anblick des liebevoll hergerichteten Buffets, wegen dessen so mancher Insider überhaupt Gedanken daran verliert, einen Supermarathon in Angriff zu nehmen. Knacker aus Oberweißbach helfen da über die anaerobe Schwelle hinweg und machen bei jedem (Rennsteiglauf-)Wetter Lust auf den verbliebenen Rest der Strecke. Klingt unwirtlich bei der Vorstellung, dass es bis Schmiedefeld noch immer 28,5 km zu bewältigen gilt, die zwar geradewegs gen Osten führen, allerdings mit noch so mancher Höhe zugestellt sind. Die nun folgende Etappe eignet sich hervorragend dafür, die thüringischen Maße und Gewichte einer „wissenschaftlichen“ Betrachtung zuzuführen. Nach metrischem Verständnis entsprechen 8,0 km genau 8.000 m; diese können jedoch gefühlt ganz schnell eine Dimension annehmen, die diese Aussage einfach nur in Frage stellen. Ähnlich erging es mir bei meiner routinemäßigen Waldrunde an diesem Tag. Das für Rennsteiglaufverhältnisse eher flache Geläuf zwischen Wachsenrasen und Grenzadler ohne nennenswerte Höhenunterschiede suggeriert dem Läufer, mehr oder minder, er hätte leichtes Spiel und könne sich eine Verschnaufpause vor dem nächsten Anstieg zum Großen Beerberg gönnen. Das mag dazu führen, dass aus den acht Kilometern (nominal) schleichend mindestens das Doppelte (gefühlt) werden kann, das dann nachhaltig an der Motivation zu nagen beginnt. Obendrein glaubt man sich bereits weit in der zweiten Hälfte des Abenteuers, sodass es mit Günter¹⁾ in dieser Phase nur ganz schwer auszuhalten ist. Das Leben mit ihm ist schon eines der schwersten... Da sind wir nun bereits seit 1978 mehr als 2.400 km auf dem Rennsteig unterwegs gewesen und immer wieder ergreifen einen ähnlich wiederkehrende Gefühle. Aber auch das gehört nun einmal dazu, wenn man verstehen will, was die Menschheit alljährlich auf den Thüringer Höhenweg treibt. Nächster Halt: *Grenzadler*. In heutigen Zeiten fast schon wieder zur Normalität geworden, markierte er zum Zeitpunkt der Aufstellung die Staatsgrenze zwischen dem Königreich Preußen und dem nördlich angrenzenden Herzogtum Sachsen-Coburg und Gotha. Bis dahin lagen bereits fast 3.000 Hm in den Beinen und, vor allem,

¹⁾ Günter, der Titelheld aus *Dr. Stefan Frädrich's Motivationsbuch*, macht es jedem schwer, sich zur Selbstüberwindung zu zwingen. In jeder Phase, immer wenn du etwas Neues ausprobieren willst oder dich etwas mehr anstrengen sollst, ist er zur Stelle: „Lass' das sein!“, sagt er dann oder: „Das schaffst du nicht!“ Damit will dich Günter einfach nur schützen vor unüberlegten Handlungen, ähnlich wie es früher deine Eltern, Großeltern, ältere Geschwister, Lehrer, Freunde und Kollegen getan haben.

aber auch im Kopf. Ich hatte dagegen bisher lediglich 154 Hm an sieben Tagen absolviert. Diese kamen mir allerdings mindestens genau so beschwerlich vor, wie ich das aus alten Erinnerungen noch nachzuvollziehen im Stande bin. Und da kam es dann im Anschluss noch ganz dicke: der Große Beerberg (982,9 m NN), Überbleibsel eines vor über 250 Millionen Jahren aktiven Vulkans, an den heute kaum noch etwas erinnert, sollte dann aber die letzte „Rampe“ sein, die eine freie Sicht nach Schmiedefeld versperrt. An dieser Stelle setzt nunmehr endlich



der verdiente Genussfaktor ein. Leider sind wir auch diesmal erneut an der Bergbaude „Schmücke“ einwenig zu spät dran, denn bereits gestern gab es hier das traditionelle Freibier. Herberge und viele fleißige Helfer sorgen jedoch stets dafür, dass vom Vortag noch etwas

übrig bleibt. Diesmal drängt jedoch die Zeit, denn der nächste Etappenort, bevor die jubelnde Menge unmissverständlich darauf schließen lässt, dass das „Schönste Ziel der Welt“ greifbar nahe ist, liegt an der Liftbaude Am



Eisenberg. Von hier aus kann man es (akustisch) schon spüren, das einzigartige Flair einer Arena aus lauter (Lauf-)Verrückten. Nocheinmal geht es durch den Wald, über die Straße und durch die Gärten - und auch der Supermarathon 2020, wenngleich „leicht“ modifiziert, gehört der Rennsteiglaufgeschichte an. Noch nicht ganz, denn zu einem sportlichen „Wettbewerb“ gehört nun einmal auch ein zählbares Ergebnis. Ein halbwegs ehrliches Re-

sultat zu ermitteln, gelingt nicht sofort auf den ersten Blick. Der Veranstalter hat seinerzeit eine Höhendifferenz für den Supermarathon von immerhin 3.260 Hm ermittelt; da kann ich mit meinen kumulierten 198 Hm schlichtweg nicht ernsthaft mithalten. Zur Fairness gehört, die auf der Etappentour erreichte Endzeit von 9:19:14 Std.

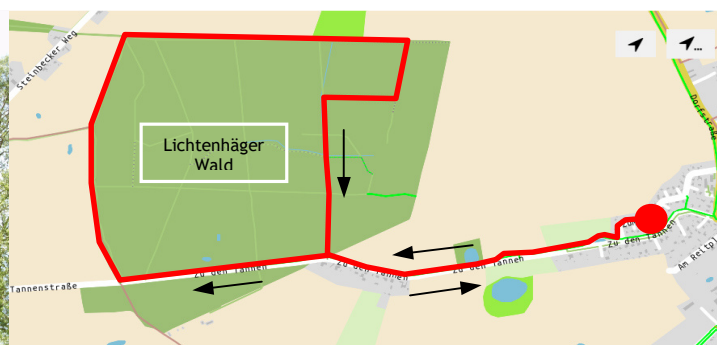


einer Phase zuzuordnen, die bis in das Jahr 1998 zurück reicht - also unter heutigen Voraussetzungen nicht einmal im Traum denkbar. Relativieren wir also das Ergebnis durch einen Hm- und Fitnessausgleich in Höhe von 20% und kommen damit der Realität bedrohlich nahe: **11:11:02 Std.** gehen somit in das Protokoll ein, in der Hoffnung, dass ewige Kritiker damit leben können, ohne gleich die Justiz bemühen zu müssen...! Immerhin bin ich damit mehr als zufrieden und für Zielschlussglocke und Räumkommando (deutlich) zu früh dran. Das war es nun - das etwas andere "Comeback".

Es fühlt sich irgendwie gut an, war doch die Waldrunde geradezu dafür geschaffen, seinen Gedanken und Erinnerungen nachzuhängen und Platz für eine Rückkehr zu schaffen - ohne Befindlichkeiten, Eitelkeiten, Vorurteile und sonstige Hindernisse für ein ausgewogenes Verhältnis unter Gleichgesinnten! 2.494 km Rennsteigerfahrung hinterlassen eben doch ihre sichtbaren Spuren...



Hier geht's lang...



Hier geht's 'rum...



Hier hört's auf!