

Rennsteig SM 2010 - Premiere mit einigen Tiefen auf den Höhen des Thüringer Waldes

Auf den Rennsteig Supermarathon über 72,7 km (mit 1.500 Höhenmetern) von Eisenach nach Schmiedefeld hatte ich mein Training seit Anfang des Jahres ausgerichtet, dieser Lauf sollte das Highlight des 1. Halbjahres 2010 werden. Dabei verlief der Einstieg in das Laufjahr nicht sehr ermutigend, denn durch das „unrunde“ Laufen auf Eis und Schnee hatte sich meine Wadenmuskulatur Mitte Januar dermaßen verhärtet, dass ich 14 Tage komplett pausieren musste. Statt zu Trainieren bin ich also 2 x die Woche zur Behandlung mit Fangopackung & Massage gegangen, und ab Ende Januar konnte ich wieder langsam anfangen zu laufen. Meinen selbst gebastelten Trainingsplan, bei dem ich mich an der 18-wöchigen Vorbereitung zum Two Oceans Marathon 2008 orientiert hatte, konnte ich jedoch vergessen. Es blieb mir also nichts anderes übrig, als Anfang Februar die Reset-Taste zu drücken und quasi neu einzusteigen. Entsprechend bereitete ich mich ab Mitte Februar nach einem 12-wöchigen Trainingsplan von Andreas Butz auf den Rennsteiglauf vor. Nach 2 Wochen kam ich dann auch mit den von Woche zu Woche steigenden Laufumfängen und dem ungewohnten Tempo immer besser zurecht, so dass ich die Vorgaben mit 5 Läufen pro Woche weitgehend einhalten konnte. Von Verletzungen oder Krankheiten blieb ich verschont, das Gewicht passte, und Anfang Mai hatte ich knapp 1.050 der vorgegebenen 1.110 km im Training bzw. in den Vorbereitungswettkämpfen abgespult, der Rennsteiglauf konnte also kommen.

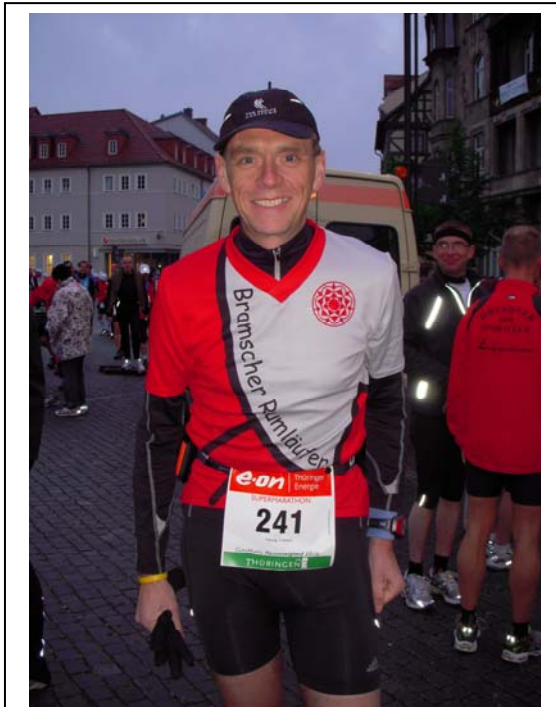
Am Freitag verabschiedete ich mich nach dem Frühstück von meiner Familie und machte mich bei auf den knapp 480 km langen Weg nach Schmiedefeld, wo ich mich am frühen Nachmittag mit Hannes (Kraxi) und Joe (Laufjoe) verabredet hatte, um sie mit nach Eisenach zu nehmen. Am Tag vor dem großen Laufereignis waren die vielen Helfer hier bei schmutzigem Wetter noch mit den letzten Vorbereitungen im Zielbereich beschäftigt, aber es gab nicht viel zu sehen, so dass wir uns recht zügig auf den Weg nach Eisenach machten. Joe erzählte uns, dass er sich für den Sonntag nach dem Lauf noch zu einem 50er von Neuhaus Richtung Blankenfeld am südöstlichen Ende des Rennsteigs verabredet hatte und am Donnerstag einen Marathon in Dänemark laufen wolle..., viel Laufen ist also eine relative Angelegenheit! Joe schreibt über seine zahlreichen Läufe immer höchst amüsante Reportagen bei www.marathon4you.de.

In Eisenach kamen wir gegen 15:30 h an und nach dem Einchecken im Hotel gingen Hannes und ich zum Markt, um unsere Startunterlagen im Rathaus abzuholen. Anschließend bummelten wir noch ein wenig durch die Innenstadt, bevor wir uns dann um 18:00 h mit einigen Kolleginnen und Kollegen aus dem Runnersworld Forum im La Grappa zum Essen trafen. Es war ein angenehmes Treffen mit gutem Essen, einer kurzweiligen Plauderei über die verschiedensten Läufe, die unterschiedlichen Rennsteig-Erfahrungen und die Erwartungen für den nächsten Tag. In dieser Runde hätten wir noch Stunden zusammensitzen können, aber am Samstagmorgen sollte um 06:00 h der Startschuss fallen, so dass gegen 21:00 h die Vernunft siegte, und wir uns mit den besten Wünschen für die Nacht und den anstehenden Lauf verabschiedeten.



Gemütliche Plauderei und Vorbereitung mit Pasta & Pizza statt Klößen beim Fori-Treff am Freitagabend im La Grappa in Eisenach

Nachdem ich Hannes noch mit dem Auto in sein etwas außerhalb gelegenes Hotel gebracht hatte, war ich gegen 22:15 h in meinem Hotel angekommen. Hier legte ich vor dem zu Bett gehen noch meine Laufsachen zurecht, packte die kleine Gürteltasche für den Lauf und den Rucksack mit den danach benötigten Klamotten. Dann überprüfte ich alles inkl. der richtig eingestellten Weckzeit noch einmal und ging dann auch endlich ins Bett. Obwohl ich einen langen und durch die Anreise auch anstrengenden Tag hinter mir hatte, konnte ich in dem zu weichen Bett keinen vernünftigen Schlaf finden.



Gleich geht's los – was wird mich in den nächsten Stunden im Thüringer Wald erwarten?

Die Nacht war entsprechend unruhig und auch viel zu kurz, als mein Handy sie um 04:30 h beendete. Das frühe Aufstehen war jedoch kein Problem, denn in der Vorbereitung war ich i.d.R. 3 x pro Woche morgens zu vergleichbarer Zeit aufgestanden, um noch vor der Arbeit bis zu 2:00 h zu laufen. Da es im Hotel leider auch am Samstag erst ab 07:00 h Frühstück gab, musste ich auf den geliebten Morgenkaffee verzichten. Um die anstehenden 72,7 km nicht nüchtern angehen zu müssen, hatte ich mir noch ein Brötchen und eine Banane für den morgendlichen Imbiss besorgt.

Leicht gestärkt machte ich mich auf den 10 minütigen Fußweg zum Start und gegen 05:30 h traf ich auf dem Marktplatz ein, der sich in der Morgendämmerung zunehmend mit Läufern füllte. Es war mit Temperaturen um 4°C zwar recht kühl, aber der z.T. recht heftige Regen der letzten Tage hatte aufgehört und dabei sollte es nach den Wetterprognosen auch bleiben. Vor dem Start herrschte die bei Ultra-Läufen offensichtlich typische Unaufgeregtheit, die mit der Hektik bei kürzeren Läufen – ich denke hier speziell an die chaotische Situation beim Marathon in Florenz

- kaum zu vergleichen ist. Diese Stimmung wirkte durchaus beruhigend, denn ich spürte zwar eine gewisse Anspannung, aber es kam auch in den letzten Minuten vor dem Start keine übermäßige Nervosität auf, auch wenn ich keinen Bekannten mehr traf. Ich gab meinen Rucksack ab, suchte mir einen Platz in der Mitte des Starterfeldes und wartete auf den Startschuss, der nach dem obligatorischen Count Down für die knapp 2.000 Läuferinnen und Läufer pünktlich um 06:00 h erfolgte.

Vom Marktplatz ging es durch die Fußgängerzone, das Nikolaitor und vorbei am Bahnhof auf der mit Schlaglöchern übersäten Straße mit 2 ersten Serpentinien aus der Stadt hinaus. Hier auf den ersten 1,5 km waren noch viele Zuschauer am Straßenrand, die uns mit freundlichem Applaus begleiteten, aber mit



Kleine Orientierungshilfe am Ortsausgang: „Is ja nich mehr weit!“

Erreichen des Waldrandes waren keine Zuschauer mehr an der Strecke, und es gab den einzigen Stau auf der gesamten Strecke beim Übergang auf den schmaleren Waldweg. Ich ärgerte mich etwas



Impressionen von der Strecke. „normale Waldweede“ bei km 15 ... Schmiedefeld unterwegs sein würden.

darüber, dass ich nicht so vorankam, wie ich es mir vorgenommen hatte, aber nach 2 – 3 km wurde der Weg wieder breiter, das Feld zog sich mehr und mehr auseinander, und ich konnte wieder etwas freier laufen. Der Weg ging seit dem Ortsausgang mit einer moderaten Steigung bergauf, und nach ca. 6,9 km hatten wir an der ersten Verpflegungsstation am Waldsportplatz bereits 200 Höhenmeter überwunden. Kurz danach erreichen wir auch den Rennsteig, der dem Lauf seinen Namen gab und auf dem wir die nächsten ca. 60 km laufend bzw. bergauf auch gehend bis kurz vor

Angeregt durch die ersten gelaufenen km spürte ich ein leichtes Rumoren und suchte rechts und links im Vorbeilaufen nach einer passenden Stelle, um mich zu erleichtern. In der nächsten dichteren Waldpassage bog ich kurz vom Weg ab, ... und nach 2 Minuten konnte ich etwas entspannter weiterlaufen. Auf den folgenden km der Strecke wechselten die langgezogenen Anstiege immer wieder mit kürzeren Gefällepässagen ab, aber ich konnte noch problemlos durchlaufen. Ich hatte meinen Laufrhythmus gefunden und kam in diesem Bereich der Strecke auch im geplanten Tempo zwischen 5:30 und 6:00 min/km voran.



... „noch“ zuversichtlich in den steinigen Passagen bei km 20!



Im Anstieg zum Großen Inselberg bei km 24

Dann wechselte jedoch der Untergrund der Laufstrecke, d.h. nach den einigermaßen ebenen Waldwegen mit festem Schotter kamen nun auch echte Trailpassagen mit kreuz und quer verlaufenden Wurzeln, ausgewaschenen Kies- und Geröllpassagen bzw. steinigen Abschnitten, in denen das Laufen zunehmend schwerer wurde. Hier ging es nicht nur bergauf, sondern man musste jeden Schritt bewusst setzen, um nicht umzuknicken oder zu stolpern. Während ich bisher auch in den Anstiegen gelaufen war, musste ich in steilen Abschnitten hinauf zum Großen Inselberg auch erstmals gehen.

Als weitere Erschwernis kam hinzu, dass die Temperaturen im Tagesverlauf mit zunehmender Höhe nicht angenehmer wurden. Auf dem Großen Inselberg bei km 25,5, den ich nach 2:38 h erreicht hatte, waren wir in einer Höhe von 910 m angekommen. Es fiel zwar kein Regen, aber es hing ein leichter Nebel im Wald, der die Sonne nicht durchkommen lies und dafür sorgte, dass sich die um 3-4°C liegenden Temperaturen noch kälter anfühlten. Die kurze, ebene Passage auf dem Großen Inselberg bot nach dem anstrengenden Anstieg nur wenig Zeit zum Durchatmen, denn auf den nächsten knapp 1,3 km war erneut höchste Aufmerksamkeit geboten: Es ging zunächst auf einer Treppe, dann auf einem nassen laubbedeckten Weg und zum Schluss auf einer Schotterpiste steil bergab. Kurz vor der nächsten Verpflegungsstelle an der Grenzweise bemerkte ich einen Stein im Schuh. Ich hielt an, um ihn herauszunehmen und hatte dann größte Mühe, mit meinen eiskalten Händen die Schnürbänder wieder zuzubinden. Für den Rest des Laufes zog ich meine Handschuhe wieder an, damit sie warm blieben und sowas nicht nochmal passieren konnte.



Vom Inselberg (910 m) ging es bei km 26 steil bergab!



50 km sind in 5:22 h geschafft, aber es liegt noch ein **„guter Halber“** vor mir!

erneut einige Gehpausen einlegen. So heftig hatte ich mir den Rennsteiglauf nicht vorgestellt, ich spürte die Anstrengungen des bisherigen Laufes sehr deutlich, und es überkamen mich auch erste Gedanken an einen Ausstieg bei km 54,7 in Oberhof. Mit derartigen Gedanken belastet dümpelte ich auf der Strecke dahin, und beim 50 km Schild dachte ich an den Spruch: **„Ein Halber geht immer!“** Ich verwarf den Ausstiegsgedanken und beschloss, auf jeden Fall bis nach Schmiedefeld weiterzulaufen, auch wenn es auf den folgenden km noch richtig schwer werden

Auf den nächsten km wechselten die moderaten Anstiege immer wieder mit entsprechenden Gefällepässagen, und ich kam immer noch recht gleichmäßig laufend voran. Die Zeitnahme bei „Halbzeit“ an der Grenzweise (km 37,5) hatte ich nach 3:52 h erreicht. Während ich an den bisherigen Stationen nur Wasser getrunken bzw. 2 Stückchen Banane gegessen hatte, nahm ich mir hier meinen ersten Becher mit Hafer-schleim – er schmeckte und bekam mir sehr gut!

Auch in den Anstiegen der nächsten 3,5 km bis zur Getränkestation an der Neuen Ausspanne kam ich noch gut zurecht, aber in den folgenden steileren Anstiegen hinauf zur Schmalkaldener Loipe musste ich er-



Am **„Grenzadler“** in Oberhof, km 54,7

würde! Mein Entschluss stand fest, und an den folgenden Getränke- und Verpflegungsstationen nahm ich zusätzlich zum Becher Wasser jeweils auch eine Cola und etwas Schleim zu mir, um mich



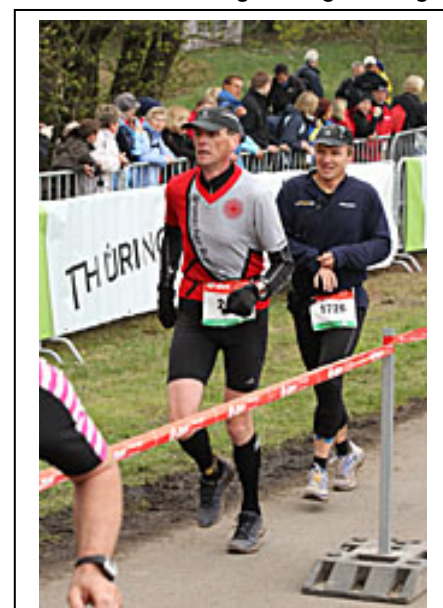
„Nur“ noch ca. 10 km bergab bis ins Ziel

für den Rest der Strecke ein bisschen zu pushen! Das Anlaufen nach den Verpflegungsstationen fiel mir zwar zunehmend schwerer, aber ich kämpfte mich weiter. Dabei hatte ich dann auch akzeptiert, in den folgenden Anstiegen nach dem Grenzadler bzw. nach dem Rondell hinauf zur Getränkestation an der Suhler Ausspanne zu gehen. Sei's drum, danach habe ich dann auch noch den letzten größeren Anstieg hinauf zum Großen Beerberg bei km 62 irgendwie geschafft: Nach 6:52 h Laufzeit war ich oben angekommen und war mir sicher, dass ich durchkommen würde. Auch wenn die Wahrnehmung unterwegs phasenweise stark eingeschränkt war und mir teilweise

recht krude Gedanken durch den Kopf gegangen waren, erinnerte ich mich an die Aussage eines erfahrenen Rennsteigläufers, dass es auf den letzten 10 km nur noch bergab geht.

So war es dann auf den letzten 10 km der Laufstrecke auch tatsächlich nicht mehr so anstrengend, und ich konnte ohne weitere Gehpausen durchlaufen. Es ging auf relativ guten Waldwegen mit moderatem Gefälle vom Großen Beerberg über die Schmücke und die letzte Getränkestation an den Kreuzwegen

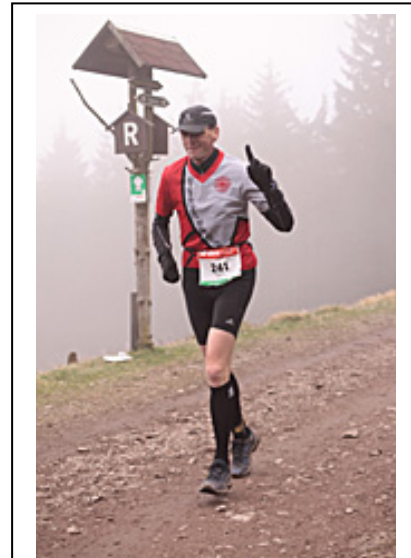
hinunter nach Schmiedefeld. In diesem abschüssigen Streckenabschnitt war ich zwar relativ langsam in einem Tempobereich zwischen 5:30 und 6:00 min/km unterwegs, aber die überholenden Läufer störten mich kurz vor dem Ziel auch nicht mehr. Der letzte km der Laufstrecke war dann noch einmal durch einen Torbogen angekündigt, nach 2 Kurven war ich auf der Zielgeraden und nach **8:07:32** Laufzeit hatte ich das Ziel erreicht.



Auf der Zielgeraden in Schmiedefeld

Im Zielbereich trank ich einige Becher Tee, Wasser und Cola, aß eine Banane und setzte mich einen Moment hin, um meine Gedanken zu sammeln. Mit den Durchhängern unterwegs sowie dem doch deutlichen Abstand zum eigenen Anspruch bzw. der etwas naiven Zielsetzung für diesen schweren Lauf hatte das Erreichen des Ziels in Schmiedefeld zunächst noch die Züge einer Niederlage. Ich brauchte einige Zeit um zu realisieren, dass ich bei der Premiere des Rennsteiglafs, ähnlich wie meinem ersten Marathon, zufrieden sein konnte, die 72,7 km geschafft zu haben. Obendrein konnte ich eine Menge Erfahrung sammeln, Erfahrung die mir am **21.05.2011** sicherlich weiterhelfen wird!

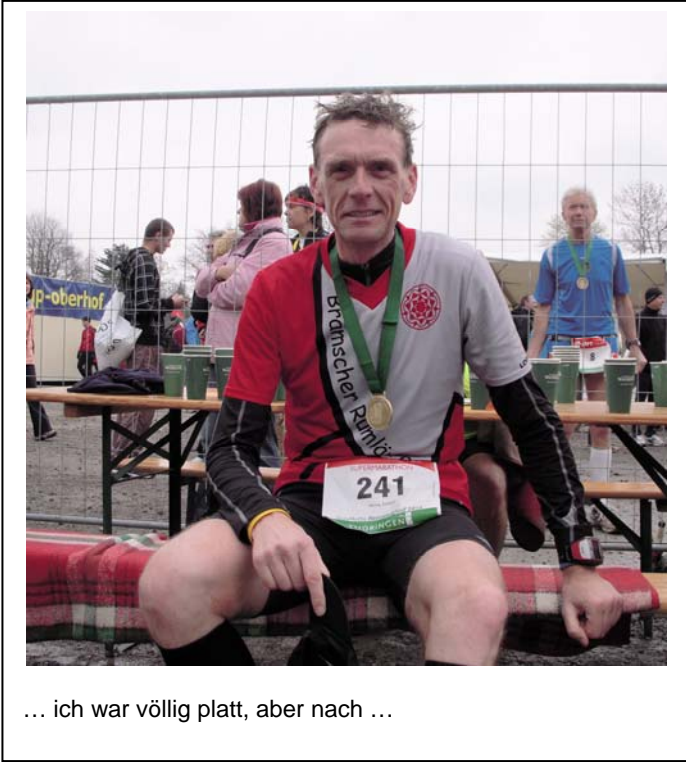
Langsam ging bzw. schlich ich dann los, um meinen Rucksack zu holen, zu duschen und mich mit den anderen zu treffen - schließlich war der Tag in Schmiedefeld nach dem Erreichen des Ziels noch lange nicht zu Ende!



Ein schwacher Gruß an den Fotografen nach 6:58 h Laufzeit



Die 72,7 km der „SM-Variante“ durch den Thüringer Wald liegen hinter mir ...



... ich war völlig platt, aber nach ...



... der warmen Dusche, einer kleinen Stärkung ...



... und etwas Flüssigkeitsausgleich kehrten auch die Lebensgeister wieder zurück ...



... und die legendäre Party konnte beginnen!



Ohne Worte *)

Im Festzelt traf ich mich dann mit den Kollegen, wir tranken einen Kaffee, ein erstes Köstritzer Schwarzbier, aßen eine Kleinigkeit und tauschten uns über das heutige Rennen aus. Bis auf Hannes, der krankheitsbedingt nach 60 km aussteigen musste, waren alle im Rahmen ihrer Erwartungen durchgekommen. Nach und nach füllte sich das Festzelt, und ab 18:00 h, mit dem Einmarsch einer Percussion Gruppe, kam wieder Leben in die müden Läuferinnen und Läufer! Die Gruppe sorgte für eine gute Stimmung, und der Funke sprang auch sehr schnell über – nach wenigen Minuten standen alle auf den Bänken und klatschten begeistert im Rhythmus mit.

Diese ausgelassene Stimmung erfuhr nach den Strapazen des Tages noch eine Steigerung, als von der Band dann zum ersten Mal das Rennsteiglied und das Rennsteigaulied gespielt wurden – jetzt blieb niemand mehr sitzen, alle standen laut singend

„Diesen Weg auf den Höh'n bin ich oft gegangen,

Vöglein sangen Lieder.

Bin ich weit in der Welt habe ich verlangen,

Thüringer Wald nur nach Dir.“

und tanzend auf den Bänken und Tischen und mobilisierten die letzten Reserven für diese tolle Party in Schmiedefeld.

Leider mussten Hannes und ich diese Kultparty bereits gegen 22:00 h verlassen, um nach Eisenach zurückzufahren. Diese Party mit ihrer grandiosen Stimmung hat zurecht einen legendären Ruf, sie hat mich nicht zuletzt in dem Entschluss bestärkt, im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder über den Rennsteig nach Schmiedefeld zu laufen!

Tschüß bis demnächst

Eckhard Herwig, Rumläufer in der Regeneration