

### **39.GutsMuths-Rennsteiglauf**

Samstag, 21.Mai 2011

Der alte Kammweg im Thüringer Wald war auch in diesem Jahr wieder das Ziel von rund 15.000 Menschen, die aus Verbundenheit dem Rennsteiglauf die Treue halten wollten, die alte Bekannte wiederzusehen hofften oder einfach nur ein erlebnisreiches Wochenende im „grünen Herzen“ Thüringens zum Ziel hatten. Auf meine Frau und mich trafen alle drei Komponente zu. Waltraud hatte für 17 km Nordic-Walking gemeldet, ich für Marathon. Zudem wusste ich, dass Frank Dietrich wieder den Supermarathon laufen wollte.

Beim Rennsteiglauf werden neben Walking- und Kindercross-Strecken drei Laufstrecken angeboten: Ab Eisenach der 72,7 km lange Supermarathon, ab Neuhaus der 43,5 km lange Marathon und ab Oberhof der 21,1 km lange Halbmarathon. Zielort für alle Läufer ist Schmiedefeld. Die Laufstrecken führen überwiegend entlang des Rennsteigs.

Schon am Vorabend auf der Kloßparty in der Neuhofer GutsMuths-Halle trafen wir den Leipziger Wolfgang Schladitz, der uns schon seit vielen Jahren regelmäßig begegnet. „Ich kann morgen leider nicht laufen, meine Knie machen nicht mehr mit“, waren seine traurigen Worte nach der Begrüßung. Ich konnte ihm Hoffnung auf Heilung machen, indem ich ihn auf die Erkenntnisse der „Forschungsgruppe Dr. Feil“ aufmerksam machte, die damit wirbt, Arthrose heilen zu können.

Von dem einheimischen Sänger und Entertainer Hans-Peter Müller, der für Stimmung in der Halle sorgte, erfuhren wir u.a. mit wie viel Teilnehmern die einzelnen Bundesländer beim Rennsteiglauf vertreten sind. Hessen liegt danach knapp vor Niedersachsen im Mittelfeld.

Um 22 Uhr sind wir in unserem Stammquartier in Stützerbach. Wir müssen bald ins Bett, denn um 4.30 Uhr am nächsten Morgen heißt es aufstehen, damit Waltraud den Zubringerbus nach Oberhof um 5.50 Uhr am Bahnhof Rennsteig erreichen kann. Mein Bus zum Startort Neuhaus fährt dort erst um 6.35 Uhr ab.

Der Samstag beginnt als sonniger Tag mit Lufttemperaturen um 20 °C. Für die Zuschauer ist das ideal, für die meisten Läufer leider nicht, denn die Lufttemperatur wird bekanntlich im Schatten gemessen und selbst dort ist sie von der läuferischen Idealtemperatur von etwa 15 °C. weit entfernt. Dennoch herrscht eine ausgelassene Stimmung im Startgarten,

begleitet von einer Kirmeskapelle, die Volks- und Schunkellieder zum Besten gibt. Hans-Peter Müller sorgt auch hier als Entertainer für die Bekanntgabe wichtiger Informationen. Und dann verspricht er, im nächsten Jahr den Marathon mitlaufen zu wollen. Das hat er bereits zweimal praktiziert.



Überhaupt scheint das Laufen seine heimliche Liebe zu sein, wie anders ist es zu verstehen, dass er den legendären Emil Zatopek wie folgt zitiert: „*Willst du laufen, laufe eine Meile, willst du ein neues Leben beginnen, laufe Marathon!*“ Darin steckt doch eine großartige Botschaft.

Beim Rennsteiglied und dem Schneewalzer fliegen die Hände zum Himmel.

Um 9.00 Uhr fällt dann der Startschuss. Eine knapp 3000 Teilnehmer zählende „Prozession“ begibt sich auf die lange Reise. Da ich mich im Startgarten weit hinten aufgestellt habe, kommt mir das Läuferfeld wie ein riesenlanger Wurm vor.

Hatte ich kurz vor dem Start noch den Homberger Ernst Wagehals getroffen, läuft plötzlich nach einem knappen Kilometer Bernd Neumann aus Vellmar neben mir her: „Hallo Horst“. Wir kennen uns von den 20 km langen Nordhessencup-Läufen. Er hat sich in den letzten Jahren zu

einem „Sammler“ von Marathonläufen entwickelt, was dazu führte, dass er für die Internet-Plattform [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de) darüber Berichte schreibt. So auch von diesem Rennsteiglauf. Schaut Euch seinen interessanten Bericht mal an! Auch diese Fotos stammen von ihm.



Auf der breiten Bundesstraße B281 in Richtung Limbach kann sich der Läuferwurm gut auseinander ziehen, was wegen des schmalen Waldwegs ab „Sandwieschen“ bei knapp 6 km auch notwendig ist.



Ein Läufer aus Wetzlar, offenbar ein Handballfan der dortigen Bundesliga-Mannschaft HSG Wetzlar, bekundet Schadenfreude gegenüber unserer MT-Handball-Mannschaft: „Seit Michael Roth als Trainer zu Euch gewechselt ist,

ging es mit unserer Mannschaft nur bergauf, sie liegt jetzt zwei Plätze vor Euch“. Ein anderer Läufer aus Minden zeigt sich überrascht, dass die MT Melsungen nicht nur aus Handballern besteht. „Im nächsten Jahr, falls unser TSV Minden aufsteigt, spielen wir wieder gegen Euch“. Solche Begegnungen hat man aber nur, wenn man im Vereinstrikot unterwegs ist.

Heutzutage macht es mir gar nichts mehr aus, wenn die Frauen scharenweise an mir vorbei laufen. In den 70er Jahren war das anders, als wir Männer noch die Oberhoheit auf den langen Laufstrecken besaßen, gestützt durch entsprechende Reglementierungen. Da wollte



sich kein Mann von den Frauen geschlagen geben. Bei meinem heutigen Lauftempo ist es inzwischen ganz normal, dass es schnellere Frauen gibt. Und erfreulich ist es allemal, dass der Anteil laufender Frauen zunimmt.

Am Rücken einiger T-Shirts entdeckte ich manch sinnhaften Spruch. Einer jungen Läuferin ist es demnach wichtiger, die Zeit beim Laufen zu erleben, als eine möglichst schnelle Laufzeit zu erzielen. Eine andere Läuferin scheint sich erkundigen zu wollen: „Warum verfolgst Du mich?“



Am zweiten Verpflegungspunkt bei der Turmbaude oberhalb von Masserberg freue ich mich auf den Haferschleim. Denn meine Kräfte haben schon ein wenig nachgelassen. Gottlob bedecken jetzt einige Wolken die Sonne und es kommt ein kühlender Wind auf. Das stärkt meine Hoffnung, die anvisierte Laufzeit von 5 Stunden plus/minus 5 min, die ich meiner Frau zugesagt hatte, einzuhalten.



Wenig hinter der Halbmarathon-Marke, die ich nach 2:17 h erreiche, gilt es wieder den über einen Kilometer langen schmalen, steinigen und mit Wurzeln überzogenen Graben ohne Sturz zu bewältigen. Dieser Graben bildete einst die Grenze zwischen zwei thüringischen Fürstentümern. Statt Grenzsteine zu setzen, entschieden sich die Territorialherren für die billigere Variante: Sie ließen ihre „Landsleute“ mit Hacke und Schippe

zur Fronarbeit antreten, statt teuren Steinmetzen Lohn für das Herrichten der Grenzsteine zu zahlen.

Der einige Kilometer lange Anstieg von der Schwalbenhauptwiese nach Kahlert trägt wesentlich dazu bei, ob der Lauf gelingt oder ob man eingeht. Während die Mehrzahl der Läufer die Straße bevorzugt, laufe ich auf dem Naturweg daneben. Und es geht, auch wenn ich einige Male ein Stück marschieren muss, recht gut. Und als ich oben in Kahlert Kirchenglocken läuten höre, fühle ich mich an eine alte Weisheit erfahrener Rennsteigläufer erinnert, die da heißt: „Hörst du bei Kahlert die Glocken der Neustädter Kirche, dann kannst du noch unter 5 Stunden das Ziel erreichen“.



Also ist noch alles im grünen Bereich. Zudem hat sich der Himmel immer mehr verdunkelt und von weitem ist Donnergrollen zu hören. Das alles kommt mir sehr entgegen, denn die Lufttemperatur ist spürbar gesunken.

An der Versorgungsstelle in Neustadt treffe ich den zum Zuschauen verdamnten Wolfgang Schladitz. Er wünscht mir ein gutes Ankommen in Schmiedefeld.



Wird schon werden, denke ich und nehme mir wieder mal einen großen Becher mit Haferschleim. Immerhin liegt aber der steilste Anstieg bei knapp 31 Kilometern am Burgberg noch vor mir. Dort beginnt es zu regnen.



Als die 4. Verpflegungsstelle am Dreierherrenstein hinter mir liegt und nur noch etwa 9 Kilometer vor mir, weiß ich, dass ich mein mir zeitlich gestecktes Ziel erreichen werde. Am letzten Ziellanstieg hinauf zum Sportplatz von Schmiedefeld erwischt mich dann doch noch ein schlimmer Krampf im rechten Oberschenkel, den ich erst nach zweimaligem längeren Dehnen wegbekomme.



Oben, auf das Sportplatzrund einbiegend, erfasst mich bei diesem meinem 20. Rennsteig-Marathon wieder das erhebende Gefühl, diesen großartigen Lauf bewältigt zu haben.

Und kurz danach liegt dann der schönste Marathon-Zieleinlauf vor mir. Herrlich, dieser leicht abfallende Schlusspurt eines schönen Laufes.



Am Ende komme ich mit meiner Laufzeit von 5:05:22 h auf den dritten Platz der M75. Meine Zwischenzeit an der Marathonmarke betrug 4:55:02 h.

Mehr als zufrieden lasse ich mir von den jungen Damen hinter der Ziellinie die aktuelle Rennsteig-Medaille umhängen. Später bei der Siegerehrung kommt für den dritten Platz noch eine Medaille mit dem Konterfei des Namensgebers Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759-1839) hinzu.

Meine Frau erzählt mir, dass es hier in Schmiedefeld stark geregnet habe, auch Hagelkörner seien dabei gewesen. Und Frank Dietrich sei längst im Ziel, aber mit seiner Leistung unzufrieden und deshalb mit seinen Eltern

bereits auf dem Heimweg. Jetzt herrscht ein angenehmes Wetter, ich kann, wenn auch unter Krämpfen, mich von meiner nassen Laufkleidung befreien und mir die warme und trockene Wäsche aus dem Kleiderbeutel überziehen. Und dann läuft mir auch noch der Präsident des Rennsteiglauf-Vereins Jürgen Lange über den Weg. Nun kann ich endlich die aus dem letzten Jahr offen gebliebene Frage klären, wieso er Melsungen so gut kennt. Nun, er ist ein Nordhesse, in Böddiger geboren. Als die „Wende“ kam wechselte er beruflich vom hessischen in das thüringische Wirtschafts-Ministerium.

Frank Dietrich bewältigte die Supermarathonstrecke über 72,7 km ebenfalls als Dritter seiner Altersklasse in 6:41:43 h und meine Frau die 17 km-Walkingstrecke in 3:41:02h.

Am Abend genießen wir wieder im Hotel Waldfrieden in Stützerbach die obligatorische frisch geräucherte Forelle mit den Worten meiner Frau: „Marathonlaufen ist doch richtig schön!“ Recht hat sie.

Am nächsten Morgen fahren wir mit unserem Auto nach Henneberg an die thüringisch-bayerische Grenze. Oberhalb des Ortes besaßen die in der zweiten Hälfte des 16.Jahrhunderts ausgestorbenen Grafen von Henneberg ihre Stammburg. Wir wandern zur „Alten Schanz“ an der Grenze der ehemaligen DDR.



Dort werden wir von beeindruckenden Skulpturen überrascht, die die deutsch-deutsche Teilung und die nachfolgende deutsche Einheit zum Thema haben, wie z.B. die „Goldene Brücke“ als symbolisches die Grenze überbrückendes Bauwerk.

Unsere Wanderung führt uns weiter entlang des „Friedenswegs“ zum Dachsberg mit dem riesigen „Weltfriedenskreuz“ und zurück nach Henneberg. Nach dieser etwa 10 km langen Wanderung haben sich meine Muskeln wieder gelockert. Das erlebnisreiche Wochenende bleibt uns noch lange in der Erinnerung erhalten.





Unter der „Goldenen Brücke“ befindet sich ein historischer Grenzstein und dahinter die Skulptur zweier Menschen, die die Grenze trennt.



Das linke rostige Tor symbolisiert die Vergangenheit, das rechte die Hoffnung.



Sogar der Sage nach im Kyffhäuser ruhende Kaiser Barbarossa ist mit seinem Knappen zur „Goldenen Brücke“ geeilt, um die deutsche Einheit zu feiern.