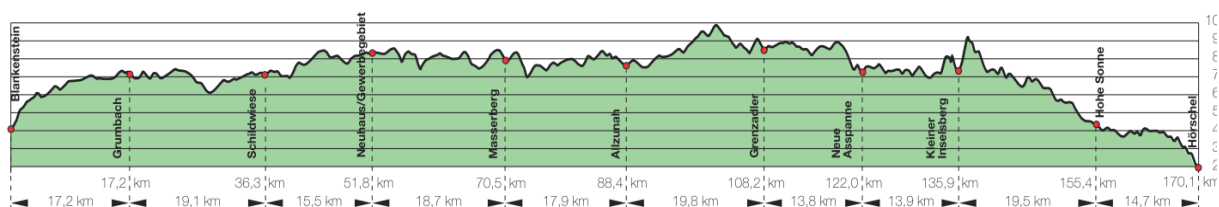


Von der Saale an die Werra

Irgendwann im vergangenen Jahr reifte in der Laufgruppe der LVB der Entschluss, mal wieder einen gemeinsamen Lauf aktiv zu bestreiten. Da wir fast alle schon auf unterschiedlichen Distanzen auf dem Rennsteig unterwegs waren, lag es nahe, sich den Rennsteig-Staffellauf heraus zu suchen. Der Guts-Muths-Rennsteiglauf-Verein richtet ja schon seit einigen Jahren nicht nur den berühmten Rennsteiglauf aus, sondern bietet verteilt übers Jahr noch diverse andere Läufe in der herrlichen Landschaft des Thüringer Waldes an. Der Staffellauf fand nun schon zum 13. Mal statt. Die Idee besteht darin, den gesamten Rennsteig von Blankenstein bis Hörschel – und zwar überwiegend auf dem Original-Rennsteig – in zehn Etappen als Staffel zu absolvieren. Die Etappen sind zwischen 13,8 und 20,1 km lang, summieren sich auf 171,3 km und sind entsprechend dem Profil des Rennsteigs von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Erste Erkundigungen beim Team des SV Eula, das schon Erfahrungen beim Staffellauf gesammelt hatte, wurden eingeholt. Dabei wurden wir auch gleich auf das größte Hindernis an der Teilnahme aufmerksam gemacht: die Anmeldung. Pünktlich Neujahr um 0 Uhr öffnet die Online-Anmeldung, worauf überall im Lande die Staffellauf-Freaks schon lange gewartet haben. Binnen kürzester Zeit sind die auf 200 Teams begrenzten Startplätze vergeben. Da für Helge wegen Enkel-Betreuung Silvester sowieso gelaufen war, übernahm er die Anmeldeprozedur. Das erste Hindernis war damit überwunden, wir waren als „Auewaldläufer“ registriert. Nun galt es, in unserer recht überschaubaren Laufgruppe 10 Läufer und möglichst 2 Radfahrer als Begleitschutz zu finden, die am Veranstaltungs-Wochenende nicht schon etwas anderes geplant hatten. Aber auch das war kein wirkliches Problem, das Team war schnell gefunden, zur Not wären sogar noch Ersatzkandidaten eingesprungen.

Kniffliger sollte da schon die Planung der Logistik werden. Das begann mit der Anreise, ging über die Übernachtung und den Transport der jeweiligen Starter zuzüglich der beiden Radfahrer zu ihren Startorten und endete beim Rücktransport vom Ziel in Hörschel ins Quartier. Wozu hat man einen Mathematikprofessor in der Laufgruppe? Ein erstes Konzept wurde von ihm wie nicht anders zu erwarten in einer Excel-Tabelle detailliert verarbeitet. Drei Fahrzeuge sollten für die Logistik reichen. Wir hatten neben den Läufern und Radfahrern mit Elke, Karin und Wolfgang drei Fahrer, Helfer und Anfeurerer dabei, kamen so auf ein 15er-Team. Nicht jedes Fahrzeug musste jede Wechselstelle anfahren. Dies wäre bei (dann doch mehr als) 200 teilnehmenden Teams und mancherorts sehr begrenzten Parkmöglichkeiten auch schlicht unmöglich. Wolfgang verriet uns, dass er noch eine optimierte 2-Fahrzeug-Variante in petto hätte, die probieren wir beim nächsten Mal.



Der Rennsteig von Blankenstein bis Hörschel

Start des Staffellaufs war am Sonnabend um 6 Uhr in Blankenstein an der Selbitzbrücke nahe der Mündung in die Saale, aber weit entfernt von unserer idyllischen Basisstation bei Ilmenau inmitten des Thüringer Waldes ohne Strom, dafür mit Quellwasser betriebener Dusche. Dies bedeutete für die ersten drei Starter, am Vortag anzureisen und im Gemeinschaftsquartier in Blankenstein zu übernachten, um wenigstens ein paar Stunden schlafen zu können.

Als erster ging Hans-Jürgen ins Rennen, ausgestattet mit einem Transponder für die Zeitnahme und einem Kiesel aus der Selbitz, der viele Stunden später von unserer Schlussläuferin in Hörschel nach alter Tradition in die Werra geworfen werden sollte. Die erste Etappe hatte es durchaus in sich, war 17,2 km lang und wies etliche Höhenmeter auf. Hans-Jürgen schlug sich bravourös, lag beim Wechsel schon zehn Minuten unter unserem Plan. Wir bekamen diese Information über Handy und brachen deshalb auch etwas früher als geplant nach Neuhaus am Rennweg auf. Hier war der Wechsel vom dritten zum vierten Läufer, und hier wollte auch ich mit meinem Fahrrad einsteigen. Das Feld hatte sich natürlich an dieser Stelle schon weit auseinander gezogen. Ein paar bekannte Gesichter traf man auch, so z.B. Roland Winkler, der u.a. mit Dietmar Knies in einer Staffel lief, die aus zehn ehemaligen Supermarathon-Siegern bestand. Unser zweiter Läufer – Jürgen – hatte unterdessen die zweite Etappe von Grumbach zur Schildwiese über 20 km absolviert, dabei den fränkischen Abschnitt des Rennsteigs belaufen und anschließend Peter ins Rennen geschickt.



In Neuhaus war es empfindlich kühl aber trocken, bestes Laufwetter also, aber zum Warten war es einfach zu kalt. So beschloss ich, Peter etwas entgegen zu fahren und wartete dann nach etwa 3 km am Ortseingang Neuhaus auf ihn. Er war sichtlich erleichtert über meine moralische Unterstützung – mehr konnte ich ihm nicht bieten. Die Etappe mit vielen Höhenmetern hinauf auf über 800 m hatte ihn geschlaucht. Jetzt half nur noch Knautschen, und einige Zuschauer am Straßenrand machten auch Mut. Auf der vom Rennsteiglauf bekannten Straße wurde Neuhaus durchquert und nach weiteren 500 m die Wechselstelle erreicht. Hier übernahm Michael, der dieses Jahr schon seinen 25-sten Rennsteiglauf absolviert hatte und demzufolge mit der Strecke bestens vertraut sein sollte. Dass dem nun doch nicht so war, lag daran, dass der Rennsteiglauf zumindest in diesem Bereich nicht viel mit dem Rennsteig zu tun hat. Wie sollte man auch 3000 Läufer kurz nach dem Start auf einen Wurzelweg durch den Wald schicken? Der Rennsteig-Marathon spielt sich doch überwiegend auf dem Rennsteig-Radweg bzw. den Rennsteig begleitenden Straßen ab. Heute wurde das Original belaufen, das mit dem weißen „R“ an den Bäumen. Zusätzlich gab es an markanten Punkten noch gelbe Schilder, um Irrtümer auszuschließen.



Michael und insbesondere der Weg forderten mich auch gleich richtig. Im Wald tauchte ein Verkehrsschild auf, das 15% Gefälle ankündigte, das Ganze auf schmalem, von glitschigem Geröll übersäten Hohlweg, der stark an den von Insidern „Stau- und Sturzhohle“ oder auch „Blutschlucht“ genannten Weg hinter Masserberg erinnerte. Die Läufer federten leichtfüßig die Schlucht hinab, ich war einem Sturz mehrfach nahe, aber wie heißt es in der Ausschreibung: „Begleitende Radfahrer haben die Läufer nicht zu behindern“. Also riss ich mich zusammen und versuchte, Michael zu folgen. Am Sandwieschen kurzen Kontakt mit ihm gehabt beschloss ich, nun auf den Radweg auszuweichen, um derart gefährliche Situationen zu vermeiden. In Limbach traf ich die Läufer wieder, Micha sah richtig gut aus und zeigte wesentlich jüngeren Konkurrenten die Hacken und am Anstieg nach der Straßenüberquerung auch mir. Meine Strategie für den Tag war unterdessen klar. Ich wollte künftig die schwierigen Passagen des Original-Rennsteigs meiden und an den immer wieder kehrenden Berührungspunkten mit dem Radweg auf „meinen Läufer“ warten, was sich als nicht so einfach heraus stellen sollte, denn manches Mal war mein Läufer schon durch. So stand in Friedrichshöhe beispielsweise ein Offizieller, der die durchgelaufenen Startnummern registrierte und mir mitteilen konnte, dass die 106 schon durch war. Nun musste ich aber richtig Gas geben. Ich sollte hier schließlich nicht spazieren fahren sondern dem nächsten Läufer per Handy die voraussichtliche Ankunftszeit des Vorgängers mitteilen und die Läufer unterstützen und nebenbei noch Fotos schießen. An der Eisfelder Ausspanne hatte ich mir mit Tempo 40 den Berg hinunter jagend wieder ein Polster erarbeitet, aber nach kurzem Warten kam Michael schon aus dem Wald gerannt und lag deutlich unter Plan. Nochmals Boden auf die Läufer verlierend ging es für mich auf einem Umweg hinauf zur Rennsteigwarte und weiter zur Wechselstelle Nr. 4, wo mit Helge schon unser nächster Läufer bereit stand.

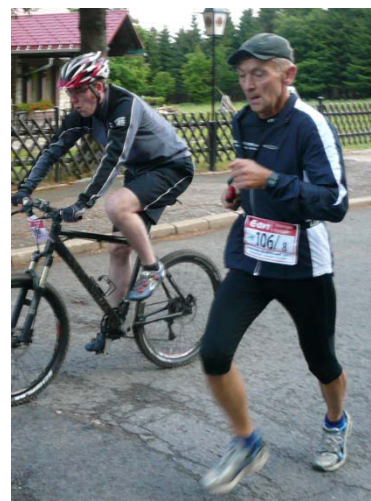
Kurzer Gedankenaustausch mit unserer Autobesatzung und schon war Helge meinen Augen entschwunden. So ganz allmählich ahnte ich, dass dieser Tag auch im Fahrradsattel kein Kaffeekränzchen wird. Am Einstieg zur Blutschlucht hatte ich ihn wieder – meinen Läufer, verabschiedete mich aber gleich wieder, um auf dem Radweg zum Triniusstein hinunter zu hetzen. Helge war schon durch. 200 m vor mir sah ich ihn. Eigentlich wollte ich mir heute den Rennsteig und das, was es am Wegesrand zu sehen gibt, genauer anschauen, aber keine Chance. Jetzt kam was nach den Prognosen kommen musste. Der Himmel öffnete seine Schleusen. Helge hatte nun richtig zu tun. Die 6 km hinauf nach Neustadt sind Rennsteigläufern ja bekannt. Dort sah man auch diesmal, trotz einer Etappenlänge von „nur“ 16,8 km einige Spaziergänger. Bei Helge war alles im grünen Bereich, auch die Sintflut von oben konnte ihn nicht beeindrucken. Natürlich wurde der Weg jetzt seifig und der Anstieg hinter Neustadt zum Großen Burgberg keine Freude. Aber damit war das Größte auch

überstanden. Ich wagte nochmal einen Ausflug von der Straße auf den Rennsteig, wenn schon Mountainbike, dann richtig. Um meine Kette vor der völligen Verschlammung zu retten, wechselte ich aber am Dreiherrnstein wieder auf die Straße. Von richtigen Bikern belächelt war ich froh, die Schutzbleche dran gesteckt zu haben. Ich hätte ja die Chance gehabt, in unsere 3 km entfernte Jagdhütte abzubiegen, aber mittlerweile machte die ganze Sache Spaß, und Aufhören kam nicht in Frage, im Gegenteil: Ich wollte jetzt ganz bis zum Schluss durch fahren.



Die nächste Wechselstelle Allzunah war nicht mehr fern. Uwe wartete auf seinen Einsatz bei Witterungsbedingungen, die mich verdammt an den Rennsteiglauf im Mai erinnerten. Gut: Da war ich einfach zu langsam, sonst wäre ich noch im Trockenen ins Ziel in Schmiedefeld gekommen. Den Vorwurf konnte man unseren Läufern heute aber wirklich nicht machen. Sie gaben alles, und wer Glück hatte, erwischte auf seiner Etappe eine sonnige Phase. Uwe sollte (ganz) wenig davon abbekommen. Er legte trotzdem gleich los wie die Feuerwehr, überholte pausenlos andere Läufer. Hoffentlich ging das gut, denn es warteten auf dieser 19,8 km langen Etappe noch einige Rampen wie z.B. der Große Beerberg. Am Bahnhof Rennsteig überholten wir den Ur-Leipziger Gerhard Fischer, den Läufer der Staffel „Supermarathon-Sieger“. Während Uwe sein Rennen bei immer stärker werdendem Regen fortsetzte, verlor ich ihn immer öfter und schließlich völlig aus den Augen. An einer Stelle, wo ich einen großen Umweg gefahren war, wartete ich ca. 5 min auf ihn. Er kam nicht, dafür aber Gerhard Fischer mit der starken Erkenntnis: Dein Läufer muss schon durch sein. Also in den Sattel und im Regenguss einfach Richtung Schmücke brettern – kein Uwe. Weiter – mittlerweile trommelten Hagelkörner auf meinen Helm, zu sehen war nicht mehr viel im wabernden Nebel und schon gar nicht Uwe. Dann ein Hoffnungsschimmer: An einem Unterstand hatten sich ein paar Wanderer in Sicherheit gebracht. Auf meine Frage, ob ein Läufer mit weißen Ohrstöpseln vorbei gekommen wäre, erhielt ich die Antwort: „Vor zwei Minuten“. Also irgendwo hinter dem Beerberg wieder auf den Original-Rennsteig, und plötzlich war er wieder in Sicht – mein Läufer. Er machte immer noch ordentlich Tempo, aber nun kam der Scharfrichter. Hinter dem Rondell sah ich nur noch Spaziergänger, und auch Uwe musste seinem Anfangstempo Tribut zollen. Ich merkte nun auch meine Beine und war nicht schneller als die Spaziergänger. Hinunter zum Grenzadler gab es dann aber Entwarnung. Uwe wechselte mit starkem Endspurt auf Hajo und ich laut Plan auf unseren zweiten Radbegleiter Martin. Ich setzte nun aber in der Hoffnung auf besseres Wetter mein Vorhaben um, bis ins Ziel mit zu fahren.

Das Wetter wurde in der Tat besser. Das Streckenprofil beruhigte sich etwas, das Laufen und das Fahren wurde entspannter. Mir wurde es aber erbärmlich kalt mit den nassen Klamotten auf dem Leib. Zum Glück hatte sich Martin zu warm angezogen und konnte mir eine Jacke abgeben, womit dieses Problem gelöst war. Die Rennsituation war mittlerweile so, dass man nach hinten und nach vorn niemanden mehr sah und an einigen Stellen aufpassen musste, sich nicht zu verlaufen (-fahren). Mit zwei Radfahrern ließ sich das aber ganz gut bewerkstelligen. Hajo lief konstant sein Tempo, machte unterwegs noch seine Späßchen und entging nach seiner Sturzserie beim Rennsteiglauf diesmal haarscharf einem Sturz – gut gemacht. Kurz vorm nächsten Wechsel kamen wir doch noch in so etwas wie eine Läufertraube, man hatte sich ja fast schon ans Alleinsein gewöhnt. Den Sperrhügel, den die Supermarathonis hoch laufen müssen, konnte Hajo hinunter laufen, und nach kurzem Gegenanstieg war Bongotrommeln zu hören. Wer sonst als unser Professor sollte das wohl sein? Er sorgte hier an der Neuen Ausspanne für ein kleines Stimmungsnest. Der symbolische Staffelstab wurde an Bernhard übergeben.



Bernhard musste gleich richtig zur Sache gehen, um den Nesselberg zu erklimmen. Belohnt wurde er dafür mit verhältnismäßig schönem Wetter, sogar die Sonne zeigte sich hin und wieder. Die Berge liegen ihm ja nicht so, aber in den ebenen und Bergab-Passagen hatte er einen richtig lockeren Schritt drauf. Es gibt beim Rennsteig-Supermarathon ein paar Orte, die eine gewisse Magie ausstrahlen. Dazu gehört sicher die Ebertswiese, an der es zum Supermarathon auch eine Super-Verpflegung gibt (Wiener Würstchen inklusive). Dass ich hier vor 27 Jahren schon mal in umgekehrter Richtung vorbei gekommen bin, ist in der Erinnerung völlig verblasst. Diesmal gab es jedenfalls keine Wiener, Bernhard musste den Berg bezwingen. Nächster „magischer Ort“ war das Possenröder Kreuz mit einer Getränkestelle. Ich hatte Zeit, mich kurz mit den Helfern vor Ort zu unterhalten. Sage und schreibe dreieinhalb Stunden zuvor war der Läufer der führenden Staffel hier vorbei gekommen. Das nahm uns aber nicht den Spaß an der Sache, bei uns lief alles nach Plan bzw. sogar deutlich besser. Am Heuberg-Haus vorbei musste Bernhard nochmals einen Hügel überwinden, dann stand nach 13,9 km am Kleinen Inselsberg der Wechsel auf Michael an.

Micha war sozusagen der Senkrechtstarter, musste ohne Vorwarnung auf den Inselsberg. Ich hatte mittlerweile 90 km und über 1000 Höhenmeter auf dem Tacho, versuchte alles, war aber am Steilstück am Ende meiner Kräfte und schob den Rest bis zur Straße, auf der ein Fahren wieder möglich war. Schade Micha, das Bild auf dem Inselsberg hätte ich gern gemacht zumal dieser uns mit strahlendem Sonnenschein begrüßte. Das müssen wir mal wiederholen! Bergab war ich schnell wieder dran an „meinem Läufer“, aber wer nun dachte, dass es das

gewesen war, irrite gewaltig. Immer wieder wurde der Rhythmus durch richtig steile Rampen unterbrochen. Zudem standen für Michael 19,7 km auf dem Plan. Es würde kein Zuckerschlecken werden. Zwischendurch flog ein Läufer aus Gotha an uns vorbei. Der musste wohl aufholen, was seine Mitstreiter verbummelt hatten. Derartige Überholvorgänge waren aber die absolute Ausnahme, meistens waren wir jetzt allein auf weiter Flur. Links und rechts gab es teilweise herrliche Ausblicke in der klaren Luft nach dem Regen und in der Abendsonne. Bei mir kam allmählich die Ankündigung eines Hungerasts auf, hatte viel zu wenig gegessen: eine Banane und einen Riegel. An der Glasbachwiese gab es wenigstens nochmal etwas zu trinken, dann hieß es Durchhalten bis zur Hohen Sonne, dem letzten Wechsel. Oberhalb von Ruhla ging es nun wellig und zum Schluss noch mal am Hang des Hirschsteins bergauf. Michael wurde schon sehnsüchtig erwartet von unserer Schlussläuferin und Rennsteig-Novizin Simone, die den ganzen Tag auf ihren Einsatz hatte warten müssen. Dahinter hatte ja Methode gesteckt, die sich aber nun als falsch heraus stellte. Irgendwie gab es die Aussage, da geht es nur noch bergab. Das hatte aber mit der Wirklichkeit so viel zu tun wie der Thüringer Wald mit dem Mount Everest. Nun musste sie da durch und lief ein tolles Rennen, auch am Berg keine Gehpausen wie manch andere, die hier unterwegs waren. Meinen Hungerast konnte ich zuvor mit Hilfe einer liebevollen Helferin an der Hohen Sonne zumindest teilweise bekämpfen. Sie gab mir eine Fettbemme, für die sie eigentlich hätte Geld verlangen müssen – einfach Klasse die Thüringer(innen).



Simone hatte wenigstens Glück mit dem Wetter. Nicht nur dass die Abendsonne heraus kam, ein herrlicher Regenbogen machte die letzte Etappe zu einem wahren Genuss. Nach der Hälfte der gelaufenen Strecke rechnete ich kurz unsere Ankunftszeit hoch. Es gab noch einen richtigen Anreiz, nämlich vor 21 Uhr anzukommen. Doch der ständige Wechsel von Auf und Ab forderte Kraft und Zeit. Natürlich ging es tendenziell bergab, doch immer wieder bremste uns ein Gegenanstieg aus. In Clausberg – schon im ehemaligen Sperrgebiet – saßen zwei Dörfler Bier trinkend vor ihrer Scheune und fragten sich, wie man am Samstagabend um 20:30 Uhr durch den Thüringer Wald rennen kann, und was die 2 Radfahrer wohl bezwecken würden. Noch ein Hügel war zu nehmen als ich plötzlich die Bongos hörte. Also konnte das Ziel nicht mehr weit sein. Weit gefehlt: Unser Professor saß auf einem Hochstand und trommelte dort oben, bis ins Ziel waren es aber noch 1,5 km. Jetzt wurde es noch mal richtig eng. Hörschel war zu sehen und zu hören. Von einer La-Ola-Welle unseres Teams wurde Simone förmlich ins Ziel getragen, allein es reichte nicht ganz. 42 lächerliche Sekunden fehlten. Das tat der Freude und dem Stolz keinerlei Abbruch. Im Anschluss gab es – sogar für die Radfahrer – eine schöne Erinnerungs-Medaille, und der Kiesel aus der Selbitz wurde mit Schwung in die Werra geworfen.

Was soll man noch sagen? Nach so einem Erlebnis sind Zeiten und Kilometer eigentlich egal. Trotzdem: Das Zehner-Laufteam hat in 15 Stunden den gesamten Rennsteig bezwungen, die Logistik war perfekt, es gab keine Ausfälle und Zitat von Uwe: Wir waren mittendrin statt nur dabei. Eine Wiederholung im nächsten Jahr ergibt sich demnach fast zwangsläufig. Wer kann auf Silvester verzichten?



Der Beginn in Hörschel war für die Staffel-Läufer das Ende

Der Tag war für uns natürlich noch nicht zu Ende. Obwohl es auf 22 Uhr zu ging und noch 100 km Autofahrt vor uns lagen, krönten wir das Ganze mit einer Grillparty um Mitternacht in unserem „Basislager“ mitten im Wald irgendwo bei Ilmenau im Schein unserer Stirnlampen und der Autoscheinwerfer bis die Batterien ihren Geist auf gaben und der neue Tag herauf dämmerte.

Das Laufteam: Hans-Jürgen Quast, Jürgen Schönfelder, Peter Elbinger, Michael Koch, Helge Hallmann, Uwe Wirsing, Hans-Joachim Kriegeskorte, Bernhard Müller, Michael Kretzschmar, Simone Cotta

Die Radfahrer: Martin und Dieter Ullrich

Die Unterstützer: Elke Pietrek, Karin und Wolfgang Wittig

Bilder: Peter Elbinger, Dieter Ullrich, Uwe Wirsing

Dieter Ullrich
SG LVB Leipzig
21.06.2011