

[Allgemeiner Hochschulsport](#)

Allgemeiner Hochschulsport: 2008-05-21

[neuere Artikel](#)

Mittwoch, 21. Mai 2008

Rennsteiglauf 8. Platz für Rainer Koch

[Guido Köstermeyer](#), 14:23 Uhr in [Wettkampfsport](#)

Auf den Höhen des Thüringer Waldes von Eisenach nach Schmiedefeld



(Rainer Koch, 20.05.2008)

Neben der Arbeit im Institut ELSYS und dem Studium gibt es tatsächlich noch mehr ? den Sport! Als Freitagmittag meine Arbeit im Institut und die Vorlesungen beendet waren, konnte es losgehen nach Eisenach. Dort startete am 17.05. der 36. GutsMuths-Rennsteiglauf. Nach vier Stunden Zugfahrt erwarteten mich Freunde bei denen ich die Nacht verbrachte. Eine Anreise am Tag des Rennens blieb wegen des frühen Starts ausgeschlossen. Vom Bahnhof aus liefen wir erst einmal in Richtung Festzelt, um die Startunterlagen abzuholen. Danach standen Abendessen und Vorbereitungen für das Rennen auf dem Programm. Nachdem ich keine Eigenverpflegung dabei hatte, beschränkten sich meine Vorbereitungen auf ?Startnummer ans T-Shirt pinnen? und ?Chip für die Zeitmessung am Schuh platzieren?.

Um 4:30 Uhr früh klingelte der Wecker. Kurz fertig machen und frühstücken war angesagt, so dass es gegen 5:30 Uhr zum Start auf dem Eisenacher Marktplatz losging. 10 Minuten vor dem Start trafen wir am Marktplatz ein. Über 1800 Läufer und Läuferinnen hatten sich versammelt um beim 36. Rennsteiglauf am Supermarathon teilzunehmen. Ein neuer Teilnehmerrekord auf dieser Distanz. Der Rennsteig selbst hat eine Gesamtlänge von ca. 170 km und geht von Hörschel an der Werra (einem Ortsteil von Eisenach) nach Blankenstein an der Saale. Im Mittelalter markierte er die Grenze zwischen dem Herzogtum Franken und dem thüringisch-sächsischen Herrschaftsbereich. Neben dem 72,6 km langen Supermarathon wurden noch ein Marathon, ein Halbmarathon und diverse Wanderstrecken angeboten. Jeder startete an einer anderen Stelle und alles traf sich zum Ziel in Schmiedefeld am Rennsteig. Als ich vor 6 Jahren schon einmal an diesem Lauf teilnahm, hatte die Strecke noch 74 km. Diese änderte sich über die Jahre des Öfteren. Dies war auch durch den Ausbau des Rennsteigs als offizieller Wanderweg bedingt. Obwohl dieser nun überwiegend aus vielen breiten gut begeharen Waldwegen besteht, zählt die Strecke immer noch als Cross- und Landschaftslauf. Straßenpassagen sind hier also die Ausnahme. Und es gibt noch einen gravierenden Unterschied zu Cityläufen? es geht immer wieder auf und ab. Für uns als erstes hinauf bis zum Inselsberg. Dieser war zwar nicht der höchste Punkt, allerdings ging es die ersten 25 km hinauf. Danach verlief die Strecke leicht wellig bis Oberhof. Kurz darauf passierten wir den höchsten Punkt der Strecke und des Thüringer Waldes - den Großen Beerberg. Weiter ging es, quasi nur noch bergab, bis nach Schmiedefeld. Bei dem Streckenverlauf war es empfehlenswert sich am Anfang mit Enthusiasmus zu zügeln und langsam los zu laufen. Selbst wenn zwischendurch immer wieder kurze, steile Bergab-Passagen kamen war man gut beraten, diese nicht übermütig hinunter zu stürmen. Je mehr Kraft man sich für das letzte Drittel aufhob, desto größer waren die Chancen dort noch Plätze gut zu machen. Wie gesagt so getan! Kaum vom Marktplatz entfernt, stürmten die Ersten den Berg hinauf. Die meisten der Spitzenläufer kannte ich und ich machte mir keine großen Gedanken als ich sie wegrennen sah. Ich wusste schon, dass ich viele von ihnen wieder sehen würde. Bei ca. 8 km liefen zwei Läufer von hinten auf. Einer davon war ein ehemaliger Laufkollege der LG Würzburg. Wir unterhielten uns etwas und paceten uns gegenseitig. Ab Kilometer 30 begannen wir die Ersten zu überholen. Stück für Stück arbeiteten wir uns vor. Nach ca. 50 km riefen uns Zuschauer zu, dass wir unter den ersten 20 wären. Zuschauer? Ja, obwohl es sich hier nicht um einen der großen Citymarathons wie Berlin oder New York handelte, hatte der Rennsteiglauf einen gewissen Kultstatus. Dieser entstand während der DDR Zeit, als der Rennsteiglauf "gegründet" wurde. Nicht nur die vielen Zuschauer am Wegrand bzw. an den Versorgungspunkten, auch die große Anzahl von Wanderern die wir überholten applaudierten und munterten die Läufer und Läuferinnen auf. Versorgungspunkte gab es alle vier bis acht Kilometer. An diesen wurde eine reichhaltige Auswahl an Getränken (Cola, Wasser, Tee, Iso, Haferschleim...) sowie diverse gut portionierte Snacks (Bananen, Äpfel, Kekse, Brotschnitten?) und die Eigenverpflegung diverser Läufer bereitgestellt. Das bei solchen ?extremen? Läufen nicht nur Flüssigkeit wichtig ist, wird einem schnell klar, wenn man sich die Zeiten der Finisher ansieht. Aber zurück zum Rennverlauf. Die Läuferqualitäten meines "Exkollegen" kannte ich und die des ?Unbekannten? waren nach wenigen Minuten der Beobachtung schnell einschätzbar. Ich rechnete damit, dass zumindest er nach ca. 60 km zurückfallen würde. Und so war es dann auch! An der Versorgungsstelle bei Kilometer 55 blieb er zurück. Bis dahin waren wir unter die ?Top 10? vorgelaufen. Wie sich später bestätigte nicht nur durch das Überholen. Wie anfangs schon erwähnt gab es auch einige, welche die Strecke unterschätzten und somit aufgeben mussten. Auf den letzten Kilometern setzte ich mich noch etwas von meinem Bekannten ab. Die letzten 15 Kilometern mussten wir eine große Anzahl von Wanderern passieren, was nicht immer eine Freude war, denn nicht jeder wich sofort aus. Im Großen und Ganzen würde ich aber sagen, dass die Wanderer keine wirkliche Behinderung für die Läufer darstellten. Unter großen Beifall wurden wir Finisher in Schmiedefeld empfangen. Man spürte deutlich, dass der Sport oder speziell der Rennsteiglauf für die Thüringer (und die mitgereisten Angehörigen) eine große Bedeutung hatte. Fertig mit der Strecke gratulierte man sich und bewegte sich langsam in Richtung Versorgungszelt, an dem Getränke zur Stärkung bereitstanden.

Etwas ausgeruht, gestärkt und mit Gepäck wurde das nächste Ziel ins Visier genommen - die Duschen. Im Gegensatz zu vor sechs Jahren waren sie diesmal sogar warm. Nur ein Zufall oder ein besserer

Durchlauferhitzer?! Egal, zumindest warm! Erfrischt von der Dusche auf kürzestem Weg zum Essen. Nach einem solchen Lauf sollte man ruhigen Gewissen seinem zweiten Hobby nachgehen - dem Essen. Auf die Siegerehrung mussten wir noch zwei Stunden warten. Bis dahin regnete es zwar wieder einmal kurz, doch hatten wir mit dem Wetter Glück. Bis auf ein paar Minuten leichtes Nieselwetter war es trocken geblieben. Gegen Mittag blitzte sogar mal die Sonne heraus, so dass die Temperaturen zwischen 15°C und 20°C schwankten. Bald traf ich unter den Finishern weitere Bekannte und wir unterhielten uns bis zur Siegerehrung. Am Abend fand noch eine Party im Festzelt statt. Neben der Wertung des Veranstalters und der Studentenwertung gab es noch die Wertung der EON-Mitarbeiter eines der Hauptsponsoren und das für alle Strecken. Für eine mehrstündige Siegerehrung war also auch hier wieder gesorgt, obwohl diese zügig durchgeführt wurde. Aber das ist wohl der Preis - wer schnell läuft muss dann lange warten!

Zusammengefasst war es eine sehr schöne Veranstaltung. Für den Einstieg ins "Läuferleben" sicherlich etwas übertrieben, aber nicht unmöglich. Sollte also jemand Interesse bekommen haben und mehr wissen wollen oder sich selbst überlegen wo er mal startet - Ihr könnt gerne nachfragen und nachlesen!

- auf der Seite des Hochschulsports www.adh.de
- bei mir im Institut ELSYS oder nach einer der Master of SY-Vorlesungen
- oder auf der Seite des Veranstalters www.rennsteiglauf.de

Ach ja, und um noch einige "typische" Fragen, wie "wie man sich danach fühlt" oder "ob man zufrieden ist" zu beantworten. Wenn man mit etwas Kopf "läuft" dann fühlt man sich danach auch gut und kann in den meisten Fällen mit der Leistung sehr zufrieden sein!

- Weitersagen



[ältere Artikel](#)

Letzte Änderung von Guido Köstermeyer am 2007.06.08, 12:35