

ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V.

Ausgabe 03/2008

mit DUV-
Gewinnspiel



24 h-DM Berlin, Hollenlauf, Antibes

Swiss Jura Marathon, 100 km Leipzig u.a.

Portrait, Medizin, Termine, Ergebnisse u.a.



duv

DEUTSCHE ULTRAMARATHON VEREINIGUNG e.V.

36. GUTSMUTHS-RENNSTEIGLAUF - SUPERMARATHON 72,7 KILOMETER DURCH THÜRINGEN

HEIKE WOHNSLAND

„DER RENNSTEIG RUFT uns in jedem Jahr“ – so eine Textzeile eines bekannten Rennsteig-Songs. Das ist tatsächlich so. Viele Läufer, die einmal bei diesem Cross- und Landschaftslauf im Thüringer Wald am Start waren, kommen wieder.

Verschiedene Wanderstrecken, ein Halbmarathon, der klassische Marathon und der Supermarathon locken im Mai die Sportler von unterschiedlichen Startorten aus in den gemeinsamen Zielort Schmiedefeld. Dieser Lauf ist einmalig und das ist nicht übertrieben. Der Kammweg des Thüringer Waldes ist rau, der Untergrund hart und schwer zu laufen und die unzähligen Anstiege mit einer Höhendifferenz von 1750 Metern machen den Rennsteig-Lauf zu einem der schwersten Crossläufe Europas.



„Ich bin ein Sieger. Ich habe es geschafft“ Die 72 Kilometer lief sie unter 9 Stunden. Heike mit ihrer Startnummer 1359. So wie viele andere Läufer zieht es sie zum Rennsteig. Auch sie wird im nächsten Jahr wieder am Start stehen. Quelle: Autor

Die herrliche Landschaft, die tolle Organisation dieses Events, die sehr gute Stimmung der Sportler untereinander und die eifrig anfeuernden Zuschauer sind einzigartig. Und die Party abends im Zelt ist sagenhaft.

Im vergangenen Jahr ging ich dort zum ersten Mal an den Start. Und es musste auch gleich die längste Strecke sein. Nach meinem Laufbeginn zum Abspecken im Juli 2004 – ich konnte anfangs nicht von Michelbach nach Alzenau laufen, das sind 3 Kilometer – wurden die Strecken schnell länger. Gut, ich war und bin auch bis jetzt nicht besonders schnell und quäle mich regelrecht auf Kurzstrecken bis Marathon. Aber ich merkte, dass ich recht zäh sein kann. So lief ich 18 Monate nach dem ersten Schritt in Laufschuhen das erste Mal die 50 Kilometer in Rodgau. Und das machte mir Spaß! Der Körper verkraftete diesen Lauf besser, als manchen „schnellen“ Zehner, den ich vorher gelaufen war. In Rodgau hatte ich Blut geleckt, wie man so schön sagt.

Crossiges Gelände mit Höhenunterschieden finde ich läuferisch reizvoller, als flache Asphaltstrecken und so suchte ich nach neuen Herausforderungen. Ich las über den inzwischen legendären Rennsteig-Lauf und da ich einen persönlichen Bezug zu Thüringen habe, sollte es der Supermarathon sein. Mit gemischten Gefühlen hatte ich mir diesen Lauf im letzten Jahr im wahrsten

Sinne des Wortes aus den Rippen geleiert. Ich wollte nur irgendwie

„Ich gönnte mir zwischendurch Pausen, Sauna, leckeres Essen und das eine oder andere Bierchen. Ich bin halt ein Genussmensch.“

ankommen, denn ich hatte den Lauf meinem verstorbenen Vater gewidmet. Es war mir egal, wie ich in Schmiedefeld ins Ziel laufe, ich wollte einfach durchkommen und die Ziellinie überqueren. Nach 9:56 Stunden war ich im Ziel.

Nachdem ich im Winter einige Monate nicht gut drauf war, war es mehr als fraglich, ob ich erneut an den Start gehen kann.

Im Januar nahm ich das Lauftraining wieder auf, konnte Anfang März den 50er in Marburg laufen. Dort war ich ziemlich langsam unterwegs, aber der Körper freute sich über dieses schonende Rennen und machte mir keine Probleme. Gleich nach Marburg meldete ich mich für den Supermarathon an. Das Training gestaltete ich etwas anders, als im Vorjahr, mit noch mehr Höhenmetern im Training. Ich gönnte mir zwischendurch Pausen, Sauna, leckeres Essen und das eine oder andere Bierchen. Ich bin halt ein Genussmensch.

Plötzlich war der Mai gekommen. Am Donnerstag vor dem Start des Supermarathons reisten mein Mann Thomas, mein Sohn Lukas und der Familienhund an. Die Zeit bis zum Start nutzen wir für kleinere Unter-