

Rennsteiglauf

Am 24. Mai 2013 in Eisenach
Von Holger Ahrens



Einmal mehr ein großes Erlebnis beim Rennsteiglauf

Der Rennsteiglauf, Europas größter Crosslauf mit 15000 Teilnehmer über die verschiedensten Distanzen. Am Freitag, 24.05. fuhren wir Richtung Thüringer Wald. In Eisenach angekommen holte ich meine Startunterlagen ab und wir machten einen lockeren Stadtbummel. Ab 17 Uhr gab es für die Teilnehmer des Supermarathons ein gemeinsames Thüringer Knödelessen mit Rotkohl und Gulasch, lecker.

Anschließend sind wir wieder in unsere Unterkunft gefahren, ein bißchen Fernsehen und dann war schlafen angesagt, was leider nicht so gut klappte, ich war sehr nervös und ich hatte in meiner Einbildung alle Krankheiten die man sich vorstellen kann: Kopf- Bauch- und Halsschmerzen, die Knie und Beine taten weh und so weiter.

Morgens um 4 Uhr klingelte der Wecker. Der erste Blick aus dem Fenster und meine Stimmung stieg, es war tatsächlich trocken, nachdem es die Nacht davor noch geschneit hatte und die ganzen eingebildeten Krankheiten waren wie weggeblasen. Frühstückten und dann nach Eisenach zum Start. Es waren zwar nur 4 Grad, aber es schien die Sonne, Klasse. Um 6 Uhr gingen ca. 2300 Läufer an den Start über den 72,7 Km langen Ultra mit 2479 m Höhenunterschied. Die ersten Kilometer liefen gleich gut, die Wege waren erstaunlich trocken und nach 75 Minuten traf ich Silke bei Kilometer 13 am verabredeten Treffpunkt. Alles war ok und Silke verabschiedete sich bis Kilometer 55 / Oberhof. Die nächsten 4,5 Std. vergingen eigentlich auch recht gut, wobei teilweise brutale Steigungen dabei waren um dann wieder sehr steil bergab laufen zu müssen. Die Landschaft war toll, es war immer noch trocken, der Zusammenhalt der Läufer, viele kannte man, sorgte immer wieder für kurze Gespräche und die sehr gute Verpflegung ca. alle 5 Kilometer sorgte für neue Energie. Es gab Schleim (schmeckte wirklich gut), Brühe, Brote, Wurst, Obst, Tee, Wasser, Säfte, Cola und bei Kilometer 68 sogar Bier. Nachdem ich Silke etwas später als gehofft in Oberhof getroffen hatte mußte ich ja " nur noch " 18 Kilometer laufen, aber die wurden für mich zur Qual. Zuerst ging es den Beerberg hoch, mit 973 m Höhe der höchste Punkt des Laufes, und dann, ca 10 Km vor dem Ziel, wurde mir sehr schwindelig. Die Gehphasen wurden länger und die Muskeln schmerzten. An der nächsten Verpflegungsstation noch mal ordentlich getrunken, kein Bier !, und es ging mir wieder etwas besser. Das Schwindelgefühl verschwand fast ganz, dafür schmerzten die Beine immer mehr. Nur noch 4,4 Km, das sind nur 11 Runden um einen Sportplatz, eigentlich lächerlich, mir kamen sie aber vor wie ein Marathon, die Schritte wurden immer kleiner und schwerer. Läufer, die bei KM 64 noch 20 Minuten hinter mir lagen " flogen " nun an mir vorbei, ich war KO. Kurz vor dem Ziel lief ich mit 2 anderen Läufern zusammen. Einer ist die 100 Km von Biel gelaufen. Er meinte, das war bei weitem nicht so anstrengend wie diese 72,7 Km. Das baute nochmal auf und so liefen wir zu dritt über die Ziellinie, wo Silke leider keine Fotos machen konnte da sie auf der Seite stand, an dem die Marathonläufer kamen. Schade, aber nicht schlimm, sie hat mich wie gewohnt toll unterstützt. Noch im Zielbereich fing es mit einmal richtig an zu regnen. Wir saßen dann noch mit vielen anderen glücklichen Finishern bei störenden Regen im Zelt zusammen und freuten uns, dass wir trocken ins Ziel gekommen sind. Mit dem guten Wetter hatte niemand gerechnet.

Fazit: Unmittelbar nach dem Finish wollte ich nie wieder laufen, es war super anstrengend, Bruttozeit 9:55 Std, Nettozeit (Laufzeit abz. Verpflegungsaufnahme usw.) 9:18 Std, Platz 1510. Ursprünglich wollte ich nur ankommen, hatte dann aber aufgrund meines letzten Laufes auf eine Zeit unter 9 Std. gehofft, aber die letzten 10 Km ging nichts mehr. Macht aber nichts, es war ein großes Erlebnis und ich bin froh, dass ich gestartet und angekommen bin, viele haben es nicht geschafft. Dann doch auf ein neues, eventuell die 100 Km von Biel ?



Holger (r.) konnte sich wie immer auf die Unterstützung seiner Frau Silke verlassen.

[>Ergebnisse<](#) [>LAV-Ergebnisse<](#) [>Fotos<](#) [>Urkunde<](#)