

--- Mit gemischten Gefühlen machte ich mich am Freitag auf den Weg nach Eisenach, die Vorfreude auf den Rennsteig-Supermarathon stand einer gewissen Skepsis gegenüber. Denn ich hatte ja wegen einer Wadenzerrung insgesamt vier von zwölf Wochen nicht trainieren können, nur drei lange Läufe gemacht, zudem plagt mich immer noch ein Husten, den ich schon mit nach Eisenach genommen hatte. Aber nichts davon hat mich gehindert, am Lauf teilzunehmen, wer mich kennt weiß, ich bin ein Dickkopf. Am Tag vor dem Rennen die Startunterlagen am Marktplatz im Rathaus holen, danach auf die Pastaparty, ähm besser gesagt Kloßparty ins Festzelt gehen, also dann eben keine Nudeln, und noch ein Köstritzer als Schlummertrunk. Um 21:00 Uhr gehen bei mir im Hotel die Lichter aus, Schlaf stellt sich aber nur zögerlich ein, der übliche Nervenkitzel eben.

Samstag morgens um 4:00 Uhr bin ich aufgestanden, meine sämtlichen Rituale abgehalten, um 6:00 Uhr war der Start, es war so 5°C, nicht so nderlich warm. Ich wie üblich, und wenn möglich, in kurzen Hosen und Funktionsunterhemd, Vereinstrikot LG BEC darüber, das müsste eigentlich *schicken*. Ich habe es nach dem Startschuss erst mal verhalten angehen lassen, so um 5:40 min./km, zumal ich die Strecke ja nur vom Internet kannte. Start in Eisenach auf 220 m Höhe, dann 25 km bis hinauf auf 946 m (alles Angaben meiner Garmin Forerunner), dann innerhalb eines Kilometers 200 m abwärts, ein deftiges Gefälle, dass die Muskulatur aufschüttelt, als ob einer mit dem Hammer auf die Beinchen klopft, sodann läuft man bis Km 42 um die 50, 60 Höhenmeter immer auf und ab wie ein Schiff auf einem Wellenkamm, sodann steigt man von 740 auf 900 m hinauf (bei km 44,5), dann wieder abwärts auf 820m, um bis 61,4 km wieder unter ständigen Hoch und Runter aufzusteigen zum höchsten Punkt - auf 977m zu gelangen, dann geht es auf den letzten 11 km dem Ziel entgegen, abermals Berg und Tal, bis man in Schmiedefeld auf 720 m Höhe finisht.

Das fiese an der gesamten Strecke, es sind einige Steige, Steilanstiege dabei, was bedeutet, dass selbst die schnellen Läufer (Sieger zum vierten Mal in Folge Christian Stork in 5.23.50h, schnellste Frau war Debütantin Anja Miedtank in 6.34.29h) Fahrt verlieren, die anderen, mich eingenommen, die Steigungen im schnellen Fußmarsch nehmen. Ungeachtet der Zeit, die ich im Visier hatte - aber mit 6:30h utopisch war, das kann ich jetzt sagen, wo ich das Streckenprofil und die Herausforderungen kenne - war ich stolz und total zufrieden mit meinen 7:14h im Ziel, aber auch ganz schön ausgelutscht wie eine ausgepresste Zitrone. Während des Rennens waren mir die Hände klamm geworden, die Sonne zeigte sich ja nicht, dafür habe ich noch den Schnee in den Wasserrinnen im Wald gesehen, der ein paar Tage oder Wochen zuvor niedergegangen sein mag. Im letzten Teil des Rennsteigs machte ich auch mal Gehpausen, ein, zwei Minuten, anders kam ich nicht rum. Und ich muss ehrlich zugeben, dass manchmal mein innerer Schweinehund an mir nagte und mir befahl, jetzt und sofort das Laufen einzustellen und aufzugeben, aber den habe ich dann einfach (mehrfach) ignoriert.

Wie gesagt, die Strecke macht einem müde, Wurzelpfade, so schmal, dass nur ein Läufer hindurch passt, keine Möglichkeit, einen langsameren zu passieren, viele Steilpassagen, mitunter heftige Gefälle, durchweg war aber wenigstens ein Zustand gleichbleibend – und zwar der Matsch, denn der viele Regen hat den Laufparcours aufgeweicht, den Pfützen ausweichen war zwecklos, die Schuhe erstrahlen in herrlichem Naturbraun, hatten die Sohlen eigentlich mal Profil gehabt? Im Verlauf des Rennens werden die Gewichte, die man einem in Form von Eisenkugeln an die Beine gebunden hatte (oder war das nur Einbildung?), immer schwerer, der Schritt immer träger. Aber ich nehme mir vor, unter sechs Minuten pro Kilometer zu bleiben - verdammt, ich wäre auch froh, wenn ich wenigstens ins Ziel komme, ohne dass meine Wadenzerrung zu stark aufbricht und ein Muskelknoten mir alle Hoffnungen auf ein Ankommen raubt. Die Menschen, die immer wieder, manchmal mitten im Wald (wer hat die dahin verfrachtet?), die Läufer mit lautem Gejohle ermutigen, helfen jedem noch so müden Sportfreund und Leidensgenossen immer wieder auf die Beine, vielen Dank von mir an das überraschenderweise zahlreiche Publikum, („Ihr wart einsame Spitze!!“), ebenso die sagenhaft schöne Natur am Rennsteig ist absolut sehenswert und die vielen Verpflegungsstände optimal bestückt.

Und bedanken muss ich mich natürlich auch bei meinen (notgedrungen von mir eingesetzten Coaches, deren verduzte Gesichter ich jetzt noch im Sinne habe), die mir aus der hinteren Reißverschluss tasche der Laufhose meine Gelchips ausgepackt haben. Ich hatte so klamme Hände, dass ich jegliches Gefühl in den Fingern verloren hatte, das Zugreifen meiner Prätzen beschränkte sich lediglich auf die warmen Becher Tee, die ich zu mir genommen hatte, eine Faust zu ballen war unmöglich. Nachdem ich auf den letzten Hunderten Metern kurz vor dem Ziel noch mal aufwärts laufen durfte (es war wohl noch nicht genug, oder?), näherte sich dann aber doch der aufgeblasene Gummitorbogen bei 72,7 km, meine Muskeln hielten durch, mein Hustenbellen war noch überschaubar (ich hätte aber den hiesigen Hunden Konkurrenz machen können). Und dann war da diese ungemeine Zufriedenheit und Stolz, aber wieder auch ein, wie sollte es anders sein, kleiner Anfall von Zaudern, sodass ich mich mir schwor: „Irgendwann gehe ich es noch mal an, wenn ich dann fit bin, sollte ein Lauf unter 7:00 Stunden kein Problem darstellen.“ Die Zahl der Wiederholungstätter ist eh groß, ich habe unterwegs zahlreiche Sportfreunde getroffen und gesprochen, von einem weiß ich zum Beispiel, dass er schon 33mal dabei war. Und das ist hier am Rennsteig keine Seltenheit. ----

*Zu Einzelheiten bitte diesen Link in die Titelzeile des Browsers kopieren:*

[http://www.rennsteiglauf.de/index/rennsteiglauf/ergebnisse/index\\_sofort-ergebnisse.html](http://www.rennsteiglauf.de/index/rennsteiglauf/ergebnisse/index_sofort-ergebnisse.html)

Name: Andreas Schnellbach

Gesamt-Platz: 252

Nettozeit: **07:14:19**

Verein: LG BEC

Startnummer: 564

Strecke: Supermarathon

Altersklasse: M45

AK-Platz: 60

Zw-Zeit km18: 01:37:56

Zw-Zeit km37,5: 03:27:08

Zw-Zeit km54,7: 05:12:37

Zw-Zeit km64: 06:20:48)

Gesamter Aufstieg (lt. GPS-Uhr) ca.3560 m, gesamter Abstieg ca. 3060m, (da ziel 500m höher liegt) ermittelter Kalorienverbrauch, ohne getragenen Brustgurt, also Durchschnittswerte 6075 Kalorien.