

## Die Strecken

### Supermarathon

Eisenach – Schmiedefeld  
 Länge: 72,7 km – Start: 6 Uhr Karlstraße am Marktplatz (Rennsteig wird auf der Hohen Sonne erreicht, km 7,4)  
 Starter: 2122 – Bestzeiten, Männer: 4:50:55 h (Christian Seiler, Rennsteiglaufverein, 2014) – Frauen: 5:58:50 h (Isabella Bernhard, Maxdorf, 2003)  
 Höchster Punkt: 971 m NN (Großer Beerberg/Plänckners Aussicht – km 61,7)

### Marathon

Neuhaus – Schmiedefeld  
 Länge: 43,5 km – Start: 9 Uhr Freisportanlage Apelsberg  
 Starter: 2693 – Bestzeiten, Männer: 2:36:32 h (Stanislaf Lazutor, Ukraine, 2001) – Frauen: 3:07:24 h (Tanja Semjonowa, Leipzig, 2001) – Höchster Punkt: 844 m NN (Turmbaude Maserberg – km 18,8)

### Halbmarathon

Oberhof – Schmiedefeld  
 Länge: 21,1 km – Start: 7:30 Uhr Tambacher Straße (Richtung Grenzdler)  
 Starter: 7500 – Bestzeiten, Männer: 1:06:41 h (Heiko Schinkitz, Chemnitz, 1994) – Frauen: 1:16:30 h (Jane Ekinat, Kenia, 1994)  
 Höchster Punkt: 971 m NN (Großer Beerberg/Plänckners Aussicht – km 9,2)

### Juniorcross

In Schmiedefeld  
 Läufe für zehn Altersklassen (Knirpsenlauf bis U18)  
 Strecken: von 1,1 km bis 7,2 km  
 Start: 9.30 Uhr, Zielareal Schmiedefeld  
 Starter: 990

### Special-Cross

In Neuhaus  
 für Läufer mit geistiger Behinderung und/oder psychischer Erkrankung  
 Länge: 3,7 km – Start: 9.30 Uhr (am Apelsberg)  
 Start- u. Zielbereich: Vorplatz GutsMuths-Halle  
 Starter: 325 – Reglement: Special Olympics Deutschland

### Nordic Walking

Schnepfenthal – Oberhof  
 Länge: 35 km – Start: 7 Uhr (Salzmann-Gymnasium) – Ziel: Grenzdler – Starter: 214

Oberhof – Schmiedefeld  
 Länge: 17 km – Start: 8.30 Uhr – Sportplatz Harzwald – Starter: 622

### Wanderung

Oberhof – Schmiedefeld  
 Länge: 17 km – Start: 8.40 Uhr – Sportplatz Harzwald – Starter: 1036

## Die wichtigsten Straßensperrungen

Bundesstraße/Landstraße	Uhrzeit
B281 Neuhaus – Sandwieschen	8.30 – 10.30
B281 Steinheid – Neuhaus	7.30 – 10.30
L1129 Rondell – Schmücke – Rennsteigkreuzung bei Schmiedefeld	6.30 – 12.00
L2615 Schmücke – Gehlberg	6.30 – 18.00
L2052 Kahlert – Schwalbenhaupt	10.00 – 16.00
L1028 Schnellbach – Tambach-Dietzharz	8.30 – 13.30
L1128 Oberschnau – Oberhof	5.00 – 09.30

## In Kürze

### In guten Händen

Für die Sicherheit der Läufer und Zuschauer sorgen allein 130 Einsatzkräfte der Bergwacht, die sich auf 63 Standorte entlang der einzelnen Strecken verteilen werden. Im Ziel in Schmiedefeld werden die Teilnehmer im Notfall von vier Rettungssanitätern und fünf Krankenschwestern betreut.

### Gravur mit Zielzeit

Das schönste Ziel der Welt ist Schmiedefeld: Dort werden auch in diesem Jahr wieder die sogenannten Finisher-T-Shirts ausgegeben, allerdings nur gegen Vorlage der Startnummer. Darüber hinaus gibt es erneut den Service, seine Finisher-Medaille mit der eigenen Zielzeit gravieren zu lassen. Der Sofortausdruck der Urkunden erfolgt im Container auf dem Sportplatz.

### Achtzehn aus Holland

Mit insgesamt 5718 Läuferinnen und Läufern kommen die meisten Teilnehmer am diesjährigen Rennsteiglauf wieder aus Thüringen. An zweiter Stelle liegt Sachsen (2119), mit gehörigem Abstand folgt Brandenburg (1003). Aber die „alten“ Bundesländer holen auf: Aus Baden-Württemberg kommen in diesem Jahr 604 Läufer, aus Bayern sogar 1086. Das Ausland ist mit 70 Läufern aus Österreich bzw. 53 aus der Schweiz ganz gut vertreten, aus Holland haben 18 gemeldet. rd



## Schnee, Schnee, Schnee – Walzer tanzen wir

Vor dem Start noch einmal den Schneewalzer gemeinsam anstimmen und dazu die Hände im Takt wiegen – das gehört seit vielen Jahren zur Tradition in Neuhaus, wo stets die Marathonis auf die Strecke gehen. So manch ein Läufer hat sich von der einmaligen Kulisse schon anstecken lassen und seinem Liebsten oder seiner Liebsten einen Heiratsantrag gemacht. Wie viele Ehen dann auch tatsächlich geschlossen wurden und wie lange sie gehalten haben, ist nicht überliefert. Foto: König

# Das Geheimnis bleibt weiterhin geheim

Was der Zauberschlamm für die Gallier ist, ist der Haferschleim für die Supermarathon-Teilnehmer des Rennsteiglaufes. Doch was macht die schlabbrige Masse eigentlich so besonders?

Von Ronny Knoll

Es ist das wohl bestgeschütete Geheimnis des Rennsteiglaufes: Die Zubereitung des legendären Haferschleims, der Jahr für Jahr so manchem Supermarathon-Läufer die entscheidende Energie gibt, die Mammutdistanz von schier ungläublichen 72,7 Kilometern zu überstehen. Auch am bevorstehenden Samstag, bei der 43. Auflage des GutsMuths-Rennsteiglaufes, wird er wieder gereicht und zwar an den legendären Glasbachwiese. Viel Arbeit wartet dann auf die Helfer am Versorgungspunkt bei Streckenkilometer 18, passieren doch diesen in den frühen Morgenstunden über 2200 Teilnehmer des Kulturlaues. „Zahlreiche Traditionsläufer haben mir geraten, dass sie sich schon wieder ganz besonders auf unseren Schleim freuen“, sagt Günter Senf, der sich nunmehr seit 40 Jahren um das leibliche Wohl der Langstreckler kümmert. Und neben Obst und diversen Getränken ist eben ein ganz besonderer Gaumenschmaus schon lange nicht mehr wegzudenken – der sagenumwobene Haferschleim.

Zuständig für die Mixtur ist jedoch nicht Günter Senf selbst, sondern dessen Frau Sybille. „Seit 47 Jahren bin ich mit meiner Frau verheiratet, und auch sie ist seit 40 Jahren als Helferin dabei. Unser Schleim ist bei den Läufern besonders beliebt. Zu Beginn haben wir 25 Liter bereitgestellt, im letzten Jahr waren es dann 300 Liter. Aber selbst diese Menge hat am Ende nicht für alle gereicht“, so Senf.

Doch was macht den Energiespendender, dem so mancher Laie nur wenig abgewinnen kann, eigentlich so außergewöhnlich? „Ich habe viel versucht, meiner Frau das Geheimnis zu entlocken. Doch leider ohne jeglichen Erfolg“, gesteht Senf. Nur so viel ist bekannt: Im Jahr 1973 wurde

die „schlabbrige Masse“ vom Jenaer Sportmediziner Jochen Scheibe erdacht. Sie vereint Kohlehydrate, Mineralsalze und Flüssigkeit. Die in Wasser gekochten Haferflocken sind mit Kochsalz, Vitamin C und Traubenzucker angereichert. Durch die Zugabe von Obstsaften, Zitronen, Orangen oder auch Heidelbeeren erhält der Trank – zur Beruhigung so mancher Skeptiker – zudem eine schmackhafte Note.

Dennoch bleibt die Besonderheit der „Senfschen“ Marke, die den Läufern am bevorstehenden Samstag in fünf Geschmacksrichtungen zur Verfügung stehen wird, nach wie vor bestens gehütet, weiß auch Rennsteiglauf-Experte Hans-Georg Kre-

mer: „Die Rezepte werden von den Verpflegungsorten als gut gehütete Geheimnisse von Helfergeneration zu Helfergeneration weitergereicht.“

Für ausdauerorientierte Sportler steht jedoch nicht zwangsläufig der Geschmack im Vordergrund. „Der Haferschleim wird viel besser vom Körper aufgenommen als zum Beispiel Cola oder Limonade. Die langen Kohlenhydratketten werden langsam vom Körper verbraucht und in Energie umgesetzt. Sie sind ideal für lange Strecken“, weiß Günter Senf.

Und damit die wertvollen Kohlenhydrate in den frühen Morgenstunden des 9. Mai ihre Abnehmer finden, können Sybille und Günter Senf auch diesmal wieder auf zahlreiche Helfer bauen. „Alles wird natürlich frisch zubereitet, sogar mitten in der Nacht. Ab 5 Uhr bereiten wir uns dann mit knapp 40 Helfern am Versorgungspunkt auf die Läufer vor“, so Senf, welcher der 43. Auflage auch aus so manch kuriosen Grund entgegenfiebert: „In 40 Jahren erlebt man schon so einiges. An einen heftigen Sturm kann ich mich gut erinnern, der unsere Versorgungs-Zelte tief in den Wald hinein geschleudert hat. Die verrückteste Geschichte lieferte jedoch eine Kuh. Ich habe über Funk erfahren, dass sie auf der Strecke ist, und sie hat die Läufer sogar einige hundert Meter weit begleitet.“ Ob sich die Kuh den Läufern rein aus sportlicher Sicht anschloss, oder nur auf einen Schluck Haferschleim aus war, bleibt jedoch – wie die Zubereitung der ominösen Mixtur – ein Geheimnis.

Jürgen Lange, Präsident des GutsMuths Rennsteiglaufvereins, sprach von „einem sensationellen Ergebnis.“ „Es zeigt, dass sich die Treue und Verbundenheit mit unserem Lauf eben auch in solchen Effekten darstellen. Der Weg, den wir seit vielen Jahren gehen“, so Lange weiter, „scheint richtig zu sein.“ An der Wahl zu Europas beliebtestem Marathon beteiligten sich 11701 Läuferinnen und Läufer aus 24 Ländern. rd

Marathon des Jahres 2014: 1. Rennsteiglauf, 2. Frankfurt-Marathon, 3. Jungfrau-Marathon, 4. Berlin-Marathon, 5. Hamburg-Marathon, 6. Zürich-Marathon, 7. SwissCityMarathon Luzern, 8. Hannover-Marathon



Der Herr des Haferschleims: Günter Senf.

Foto: Knoll

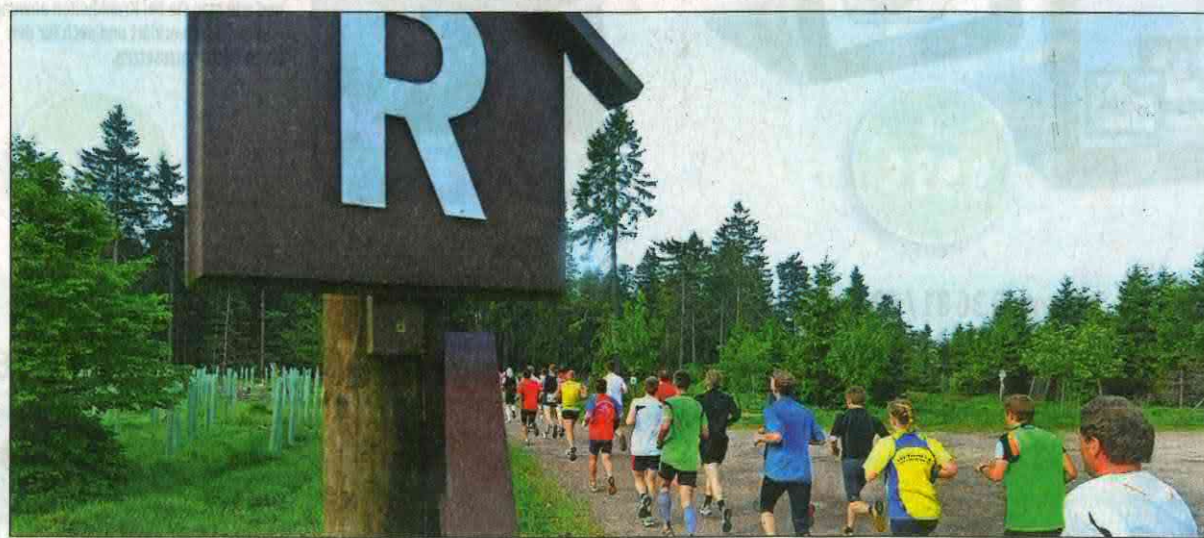
# Immer wieder ein Kraftakt – auch für die Umwelt

Wenn am Samstag wieder etwa 15.000 Laufverrückte den Rennsteig unsicher machen, werden noch einmal so viel Zuschauer an den Strecken oder im Ziel in Schmiedefeld erwartet. Ein immenser logistischer Aufwand.

diesem Großereignis verschandelt wäre mit leeren Flaschen, Trinkbechern, Bananenschalen oder Müsliriegel-Verpackungen. Die Macher, die extra ein Umweltkonzept erarbeitet haben, appellieren deshalb auch

an alle Läuferinnen und Läufer, ein Auge auf die schöne Natur um sich herum zu haben.

Um die Bedingungen auf den einzelnen Strecken und im Ziel zu verbessern, haben sich die Rennsteiglauf-Organisatoren in diesem Jahr etwas Neues einfallen lassen. Erstmals wird es ein Bustransfersystem von und nach Ilmenau, Suhl beziehungsweise Zella-Mehlis und Maserberg geben. Die Fahrt ist im Startgeld bereits inkludiert, wie Organisationschef Marcus Clauder jüngst erklärte. Dadurch sollen diese „touristisch hochinteressanten Städte und Gemeinden“, wie es in einer offiziellen Pressemitteilung heißt, nicht nur besser an den Lauf angebunden, sondern auch deren Übernachtungskapazitäten besser erschlossen werden. Für die Läufer soll der Mehrwert auf der Hand liegen: Sie werden zum Startort gefahren, wo das Gepäck verladen und zum Zielort gebracht wird. Bei Gefallen soll dieser Service künftig erweitert werden. rd



Perlenschnur ins Ziel: Wenn über 15.000 Teilnehmer über den Rennsteig laufen, fällt so mancher Abfall an.

Foto: König