

Beim GutsMuths-Lauf über 80 km 1975 dabeigewesen – Erlebnisbericht

# Der Rennsteig ist kein Parkweg

Schweregrad eines solchen Terrains weiß. Dieser hier aber geht über 55 km Cross und 25 km Straße.

Endlich war es soweit. Am 9. Mai 1975 Anreise nach Waltershausen-Schnepfenthal, der Wirkungsstätte von J. Chr. Fr. GutsMuths, dessen wir mit dem Lauf gedenken. Im Organisationsbüro herrscht ein reges Treiben. Eintausend Teilnehmer versammeln sich hier (rund einhundertfünfzig Frauen übernachten in Schmiedefeld; ihr Start ist erst am nächsten Morgen). Man trifft alte Sportkameraden und freut sich. Es herrscht trotz der bevorstehenden Strapaze eine lustige Stimmung, ein bischen hektisch, aber von vielen geht auch stoische Ruhe aus. Für die Sportmediziner und Sportpsychologen hat diese Veranstaltung einen unschätzbaren Wert. Zweihundert Teilnehmer werden ausgewählt und einer gründlichen Untersuchung einschließlich Anthropometrie, EKG und Blutlabor unterzogen. Die gesamte Laborkapazität der Universität wird herangezogen. Das gleiche Programm soll nach dem Zieleinlauf wiederholt werden, ergänzt durch eine Blutentnahme unterwegs nach der Hälfte der

Strecke. Für mich als neugierigen Arzt ist das natürlich hochinteressant, und ich stelle mich gern als Versuchsperson zur Verfügung. Die Läufer nehmen Aufstellung zum Start. Mich beseelt ein gewaltiger Tatendrang. Fühle mich voller Kraft und Energie. Der gemessene Blutdruck von 150/90 zeigt die optimale Einstellung des Organismus an (sonst habe ich oft Unterdruck, manchmal sogar unter 100).

Der erste Kilometer auf einer glatten Straße erfordert noch keine Konzentration auf den Weg und erlaubt mir, meine taktische Einstellung zu rekapitulieren. Ich habe die Strecke in vier Einzelteile zerlegt: den Startkilometer im zügigen Tempo, um keine Zeit durch die Masse der Teilnehmer zu verlieren – das erste Drittel auf den schwierigen Waldwegen in der Nacht betont langsam und nur mit dem Ziel, ohne Verletzungen und ohne jegliche Ermüdung über diesen Teil zu kommen – das zweite Drittel auf der Straße dann im flotten gleichmäßigen Tempo mit dem Ziel, möglichst viel Boden gutzumachen – das letzte

Drittel wieder im Gelände ohne taktische Festlegung nur mit dem Ziel durchhalten. Hier muß man bringen, was man noch drin hat. Feuerschein kündigt den ersten Verpflegungspunkt an (Neuhöferwiesen, rund 14 km). – 24 km sind zurückgelegt. Trotz der unbequemen Zeit (zwischen 3 und 4 Uhr) stehen hier viele sportbegeisterte Menschen und spenden Beifall. In einer Baracke lasse ich meine Kontrollkarte abstempeln, nehme mir drei Becher Haferschleim und setze mich auf einen Holzstapel. Bei der gewaltigen Streckenlänge ist die Verpflegung das A und O, und ich nehme mir die Zeit dazu. Der Weg führt nun wieder kilometerlang bergauf zum Großen Beerberg. Wir befinden uns nun in 1000 m Höhe. Endlich geht es auf einer Straße entlang. Mit langen Schritten strebe ich die Abfahrt hinan zur nächsten Kontrollpunkt in Schmiedefeld am Bahnhof Rennsteig. Hier ist Halbzeit (40,5 km) und Startpunkt der Frauen. Es geht durch Allzunah und vorbei am Dreiherrenstein. Ich verspüre zum ersten Mal eine Schwäche in den Beinen. Die Schritte werden kürzer. Es sind rund 45 km gelaufen; ein

„normaler“ Marathonlauf wäre zu Ende, aber hier geht es 35 km weiter. Der Spaß ist längst zu Ende, die Dramatik des Laufes beginnt, der Kampf! Nun tritt auch die letzte taktische Variante in Kraft: Durchhalten, koste es, was es wolle. Auch die anderen haben Mühe mit dem Berg. Auf den letzten 6 km 150 m Anstieg, es reicht nun mit den Bergen. Das Bewußtsein engt sich immer weiter ein; die Gedanken kommen sprunghaft, oft zusammenhanglos. Ein Gedanke aber hält sich: Laufen – laufen. Mir zittern die Knie. 71 km sind hier am Sportplatz Steinheid zurückgelegt. Dieser Berg, ein richtiger Scharfrichter. Es gibt Bananen. Ich nehme mir eine und zwei Becher Tee und setze mich auf eine Bank. Der letzte Abschnitt. Noch 9 km. Das Finale beginnt. Wo ist denn nur das Ziel? – Diese Sonne – die Leute am Rand werden zahlreicher – da, das Zielband – noch ein Aufbäumen und ein Spurt – was man doch noch für Kraft hat? Geschäft!

Die abschließende medizinische Untersuchung zeigt ein um 3 kg niedrigeres Gewicht, zuzüglich 4 kg Nahrung unterwegs (9 Becher Haferschleim, 9mal Tee, 1 Banane) ergeben eine Gesamtgewichtsabnahme von 7 kg. Eine leichte Kreislaufschwäche macht mir etwas zu schaffen. Der Blutdruck kommt gerade noch auf 100 mm Hg. Beim Stehen wird mir immer schwummrig. Andere sehen aber auch gerupft aus...

Dr. Wolfgang Klemm