

Es soll ja immer noch Läuferinnen und Läufer geben, die den Rennsteiglauf durch den Thüringer Wald noch nicht gemacht haben. Ihnen ist dieser Beitrag gewidmet. Er handelt von meiner ersten Teilnahme an dem Kulturlauf, die mir unvergessen bleibt

GursMuths-Rennsteiglauf

9. Mai 2015



Rennsteiglauf Sportmanagement
& Touristik GmbH
Schmückestraße 74
98711 Schmiedefeld a. Rennsteig
www.rennsteiglauf.de

Erster Tipp: Vergesse, was man noch über richtige Ernährung vor, während und nach dem Lauf erzählt hat. Das mag zwar alles richtig sein, ist beim Rennsteiglauf aber anders. Das offizielle Carbo-Loading besteht aus Klößen, Rotkraut und Schweinebraten. Dazu trinkt man Schwarzbier. Die Musik ist live, laut und handgemacht. Ein Volksfest eben.

Der Renntag beginnt für mich optimal. Kaum eine Wolke ist am Himmel zu sehen, im Frühstückeraum sehe ich fast nur bewährte und erfahrene Rennsteigläufer, die dem Greenhorn allerletzt Erlebnisse zu erzählen wissen.

Von Klaus Duwe

Sechs Tipps nicht nur für Neulinge



Was nicht geläufig ist, wenn man geht, wird geläufig. In zwei Wochen (fast) jäh.

Auf dem Marktplatz in Eisenschuch ist schon einiges los. Héctic geht es aber lebendig. Auch 20 Minuten vor dem Start nicht. Die drei Ultraläufer eigene Gelassenheit überträgt sich auf mich. Erst Minuten vor dem Start versammelt man sich hinter gesungenen Volksmusik und Gänsehaut, auch noch nie erlebt. Dann ist es ruhig. Ein paar Durchsagen und Großworte, dann „Time to say goodbye“. Nächste Gänsehaut. Um 6.00 Uhr endlich der Startschuss.

Die Supermarathonläufer traben durch die Fußgängerzone und durch das Nilulaläule, das einzige noch erhaltene Stadtor von Eisenschuch. Ich starte noch langsamer als sonst und bin trotzdem nicht Letzter. Keiner hier hinter hat es nötig. Gleich weiß ich auch warum. Hinter der Rechtskurve geht es aufwärts und die meisten entscheiden sich für Kraftsparen und Marschtempo. Der Weg ist voller Pfützen, denen jeder ausweichen will. Das drückt zusätzlich aufs Tempo.

Was soll's, das erste Drittel der Strecke ist nach Auskunft der „Rennsteig-Veteranen“ das schwerste. Das Wetter ist herrlich, die Sonne scheint, es geht aber immer ein frischer Wind. Hin und wieder kommt ein Ausweichpunkt oder eine Lichtung, ansonsten sind wir abwechselnd vom leuchtend grünen Laub- und dunklen Fichtenwäldern umgeben. Ich

komme immer besser in Schwung und gehe nur bei den wirklich streilen Passagen oder wenn die Wege zu steinig oder zu rutschig sind.

Kein Rennsteigläufer lässt bei seinem Lobgesang die Verpflegung aus. Einen kleinen Vorgeschmack bekomme ich bei der Gänsehaut, der ersten Verpflegungsgaststätte, wo es zu den schon üblichen Getränken (Istee, Tee, Wasser und Cola) jetzt Obst und den legendarischen Schlemmer gibt.

Zweiter Tipp: Habt keine Scheu wegen der ehligen Bezeichnung. Würde man der Halermischung eben anderen Namen geben, wäre es der Hit. Ich kann mich noch erinnern, wie mir früher meine Mutter meist mit viel Überredung, manchmal auch mit etwas Gewalt den naheliegenderen Haiferschleim eintrichtern musste. Auch hier im Thüringer Wald konnte man den Haiferschleim als „Arme-Leute-Essen“, bis er irgendwann nicht mehr ganz so populär war.

Die weit gerollten Winterportler kamen dann bei Wertkämpfen in Skandinavien wieder mit dem guten alten Haiferschleim in Kontakt und sorgten zu Hause für dessen Comeback. Heute wird er mit Heidelbeeren etwas verfeinert und meine Mutter wäre stolz, würde sie sehen, wie ich die zwei Becher leere, ohne das Gesicht zu verzuzeln.

Die Stärkung kann ich gut gebrauchen, denn nach dem Dreiherrnesten und einer kurzen Abwartspassage geht es immer steiler bergauf, bis der Inselberg erreicht wird. Es ist mit 962 m einer der höchsten Berge im Thüringer Wald. Der Rennsteig bildete hier früher die Grenze zwischen Sachsen-Gotha und Hessen. Deshalb gibt es noch heute auf „beiden Seiten“ einen Berggasthof. „Steier“ heißt er auf der hessischen, „Stadt Gotha“ auf der gothaischen Seite.

Zunächst über Stufen, dann auf einem asphaltierten Weg geht es steil bergab. Bis zur Grenzlinie, wo einmal die Grenze zwischen Sachsen und Gotha war, verlieren wir uns in die 200 Höhenmeter. Das geht mickrig in die Beine und mancher schwört, er würde lieber bergauf laufen.

Die nächsten 10 Kilometer sind weilschick die gemischtesten, was auf dem Rennsteig heißt, dass es keine langen und keine steilen An- und Abstiege gibt. Flach ist es damit noch lange nicht. Am Passenöder Kreuz war im Mittelalter eine Passstraße von Franzen nach Thüringen. Heute begrüßt uns hier ein Trompeter mit einem Solo. Das macht er jedes Jahr, erzählt man mir.

Ein kulinarischer Höhepunkt ist die Verpflegungsgaststätte Ebertswiese. Was sich hier abspielt, hatte ich bis dahin bei einem Landschaftsurlaub noch nicht erlebt. Es geht zu wie auf einem Festplatz. →