

# Für die Läufer ist alles gerichtet

Wenige Tage vor dem Thüringer Lafevent laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Auch in Masserberg, wo sich rund um den Aussichtsturm ein großer Versorgungsstützpunkt für die Läufer befindet.

Von Cornell Hoppe

**Masserberg** – Der GuthsMuths-Rennsteiglauf findet an diesem Samstag zum 43. Mal statt. In all den Jahren hat der Lauf in verschiedenen Längen nichts an Attraktivität eingebüßt. Und das liegt nicht zuletzt auch an den Helfern entlang der Strecke, die für die Sportler am Lauftag alles richten.

Von Anfang an dabei ist die Sportgemeinschaft Rennsteig Masserberg, die den Streckenabschnitt von Friedrichhöhe bis zum Schwalbenhaupt auf der Marathonstrecke von Neuhaus nach Schmiedefeld betreut. 70 bis 80 Helfer sind dort ehrenamtlich beschäftigt, meint Christian Ernst, Vereinschef der SG Rennsteig. „Darunter sind aber nicht nur unsere Sportler“, ergänzt er. Mittlerweile würden auch viele junge Leute dazukommen und ehrenamtlich mit anpacken. So sind sie unter anderem dafür zuständig die Versorgungsstände für die Läufer zu betreuen. Isotonische Getränke, Zitronenstücke, Bananen, Wurstbrote und der berühmte Haferschleim (mehrere Hundert Liter werden vorbereitet!) werden den Sportlern in mundgerechter Form gereicht. Neben der Versorgung sichern die Helfer der SG Rennsteig aber auch die Markierung und Absperrung der Strecke ab und stellen Streckenposten am Lauftag. Die Vorbereitung läuft unterdessen Hand in Hand. „Wir sind eine große Familie und da sich meist nicht viel ändert, sitzen die Handgriffe“, sagt Christian Ernst.

## Besser vorbereitet

Die richtigen Handgriffe, die sitzen auch bei Antje Arnold und ihren Kollegen von der Masserberger Klinik. Vier Physiotherapeuten werden in diesem Jahr dafür sorgen, kleinere Blessuren zu versorgen oder Beine „durchzuschütteln“. In einem Zelt haben die Physiotherapeuten der Masserberger Klinik ihren Stützpunkt. „Wir geben Pflaster aus, bei kleineren Schürfwunden oder Blasen, reichen Tücher“, erzählt Antje Arnold. Seit vielen Jahren ist sie als Läuferin mit dabei. „Wenn mal jemand auf unseren Bänken Platz nimmt, dann sind es meist die Beine,



Physiotherapeutin Antje Arnold.

es sich auch zutrauen“, meint die Physiotherapeutin.

Auch die Ausrüstung der Sportler – Strümpfe, Laufshirts und Schuhe – werde besser. „Was wir früher sehr



Am Aussichtsturm befindet sich für die Läufer ein großer Versorgungsstützpunkt mit Verpflegung und nötigenfalls medizinischer Hilfe.

Foto: frankphoto.de

die fest sind oder der Rücken“, weiß sie. Aber in den vergangenen Jahren seien es immer weniger Läufer geworden, die die Hilfe in Anspruch nehmen müssten. „Die Läufer sind besser vorbereitet. Jetzt laufen nur noch diejenigen den Marathon, die

häufig behandelt haben – vor allem bei den Männern – waren wundgeriebene Brustwarzen. Heute wissen die meisten, dass man die besser abklebt.“ Ansonsten seien es am ehesten die frischeren Temperaturen im Bergland, die Läufern aus dem Flachland zu schaffen mache. „Wenn es kälter wird, gibt es öfter Krämpfe, weil die Muskulatur nicht so schnell warm wird.“ Zu Massagen setzen sich aber meist nur die Läufer hin, die nicht so sehr auf ihre Zeit schielen. Während die ersten Läufer gegen 10 Uhr erwartet werden, haben die Physiotherapeuten meist noch eine Stunde Zeit, bevor sich der erste setzt. Und natürlich versuchen auch Streckenbesucher ab und zu ihr Glück. Die haben aber keine Chance: „Massage gibt's nur mit Startnummer.“

## Gefährlicher Hohlweg

Die Masserberger Klinik unterstützt den Rennsteiglaufverein aber nicht nur zum Hauptevent, beim Rennsteig-Herbstlauf ist die Klinik ebenfalls mit im Boot und sponsert dort auch die Siegerpreise.

Als Bestandteil des Rettungskonzeptes sind auch die DRK-Bergwachten in die Absicherung der Laufver-

anstaltung eingebunden. Mit insgesamt elf Kameraden ist die Masserberger Bergwacht vor Ort.

„Unser Dienst geht von etwa 8 bis 15 Uhr“, sagt Enrico Finn, Leiter der Bergwacht. „Schwerpunkt ist der Hohlweg zwischen Heidehütte und Triniusstein“, erklärt er. Gerade bei feuchter Witterung sei dieser Abschnitt ziemlich unberechenbar. „Kleinere Verletzungen im Rahmen der ersten Hilfe oder der Sanitätshilfe können wir selbst leisten. Bei schwereren Verletzungen haben wir mit der Gebirgstrage die nötige Technik vor Ort, um Patienten zum nächsten Arzt- oder Notdienststützpunkt zu transportieren.“ Auch die Bergwachtler hätten die Erfahrung gemacht, dass diejenigen Läufer, die sich auf einen Marathon einließen, eher wüssten, was sie tun, findet Enrico Finn. Die Mehrzahl der zu versorgenden Verletzungen seien aber Schürfwunden nach Stürzen, Blasen und seltener mal eine Prellung. „Schwere Verletzungen hatten wir zum Glück ganz selten.“ Vor einigen Jahren habe sich einmal ein Fahrer eines Begleitfahrrads überschlagen. Auch die Bergwachtler aus Schnett sind am Zieleinlauf in Schmiedefeld im Einsatz.

Auch die Kameraden von der Freiwilligen Feuerwehr Masserberg sind an der Strecke im Einsatz. „Wir unterstützen die Polizei bei der Streckensperrung“, erklärt Wehrleiter Christian Konz. Am großen Parkplatz müssen die Läufer die Straße queren. „Wenn das Hauptfeld kommt, ist dann schon mal eine halbe bis Dreiviertelstunde gesperrt“, weiß Konz. Wenn es ganz heiß werden sollte, wird die Feuerwehr auch wieder Wasserwannen auffüllen, an denen sich die Sportler erfrischen können. „Wir hatten aber auch schon das ganze Gegenteil und zum Rennsteiglauf einen Wintereinbruch mit Neuschnee.“

Seite 19

## Bustransfer

In diesem Jahr wird es für die Läufer ab Masserberg einen Bustransfer zum Marathonstart nach Neuhaus geben. Abfahrt nach Neuhaus ist 7 Uhr am Parkplatz Rennsteig. Auch für die Rückfahrt von Schmiedefeld ist gesorgt. Jeweils 14, 16 und 18 Uhr fährt ein Bus zurück nach Masserberg. Eine einfache Fahrt kostet pro Person 4 Euro.