

## Die Strecken

### Supermarathon

**Eisenach – Schmiedefeld**  
 Länge: 72,97 km – Start: 6 Uhr auf dem Marktplatz (der Rennsteig wird auf der Hohen Sonne erreicht, bei Kilometer 7,4)  
 Starter: 2227 – Bestzeiten, Männer: 4:50:55 h (Christian Seiler, Rennsteiglaufverein, 2014); Frauen: 5:58:50 h (Isabella Bernhard, Maxdorf, 2003)  
 Höchster Punkt: 974 m NN (Großer Beerberg/Plänckners Aussicht, bei Kilometer 61,5)

### Marathon

**Neuhaus – Schmiedefeld**  
 Länge: 42,2 km – Start: 9 Uhr auf der Freisportanlage am Apelsberg  
 Starter: 3095 – Bestzeiten, Männer: 2:36:32 h (Stanislaf Lazutor, Ukraine, 2001); Frauen: 3:01:30 h (Nora Kusterer, Jena, 2015)  
 Höchster Punkt: 841 m NN (Turmhaude Masserberg, bei Kilometer 18,3)

### Halbmarathon

**Oberhof – Schmiedefeld**  
 Länge: 21,1 km – Start: 7:30 Uhr Tambacher Straße (Richtung Grenzdler)  
 Starter: 7832 – Bestzeiten, Männer: 1:06:41 h (Heiko Schinkitz, Chemnitz, 1994); Frauen: 1:16:30 h (Jane Ekimat, Kenia, 1994)  
 Höchster Punkt: 974 m NN, kurz vor Plänckners Aussicht, bei Kilometer 9,2

### Juniorcross

In Schmiedefeld, Läufe für zehn Altersklassen (Knirpsenlauf bis AK U18)  
 Strecken: von 1,1 km bis 7,2 km  
 Start: 9:30 Uhr, Zielareal Schmiedefeld  
 Starter: 1086

### Special-Cross

In Neuhaus, für Läufer mit geistiger Behinderung und/oder psychischer Erkrankung  
 Länge: 3,7 km – Start: 9:40 Uhr auf der Freisportanlage am Apelsberg  
 Start- und Zielbereich: Vorplatz GutsMuths-Halle  
 Starter: 360 – Reglement: Special Olympics Deutschland

### Nordic Walking

**Schnepfenthal – Oberhof**  
 Länge: 35 km – Start: 7 Uhr (Salzmann-Gymnasium)  
 Ziel: Grenzdler Oberhof  
 Starter: 223

**Oberhof – Schmiedefeld**  
 Länge: 17 km – Start: 8:40 Uhr, Sportplatz Harzwald  
 Ziel: Schmiedefeld  
 Starter: 775

### Wanderung

**Oberhof – Schmiedefeld**  
 Länge: 17 km – Start: 8:40 Uhr, Sportplatz Harzwald  
 Ziel: Schmiedefeld  
 Starter: 1236

## Aus Schmiedefeld in Kürze

### Jurkschat muss passen

Wolf Jurkschat, im vergangenen Jahr der erste Schmiedefelder, der den Rennsteiglauf-Supermarathon in Schmiedefeld gewann, musste seinen diesjährigen Start über den langen Kanten kurzfristig absagen und kann seinen Titel nicht verteidigen. Ob Jurkschat, der sich Anfang des Jahres einen Muskelfaserriss zugezogen hatte, nun statt des Superden Marathon absolvieren wird, entscheidet sich erst kurzfristig.

### Ramelow wandert mit

Thüringens Ministerpräsident Bodo Ramelow (Partei Die Linke) ist nicht nur Schirmherr des Guts Muths-Rennsteiglaufes, sondern wird auch den Start zum Halbmarathon von Oberhof nach Schmiedefeld vollziehen. Auf der 17-km-Wanderung wird sich Ramelow selbst sportlich betätigen, bevor er in Schmiedefeld die Sieger ehrt und an der Pressekonferenz teilnimmt.

### 40 mehr aus dem Ausland

40 Läuferinnen und Läufer aus anderen Ländern mehr als im vergangenen Jahr – auch in dieser Hinsicht bleibt der Rennsteiglauf Spitze. Mit 98 Startern stellt die Schweiz die stärkste Fraktion und tauscht damit den ersten Platz mit den Österreichern, die in diesem Jahr mit 49 Startern auf Platz zwei landen. Italien rückt mit 32 Teilnehmern vor die Niederlande (19). Insgesamt starten 272 Läufer aus dem Ausland.

### Wieder Blockstart

Acht, Halbmarathonläufer: Neu ist, dass es bei Kilometer 1,2 nach dem Start zwei Streckenvarianten für die folgenden 800 Meter gibt, um das Feld in Richtung „Stein 16“ zu entzerren. Bei Kilometer 2 treffen beide Wegführungen wieder zusammen. rd

## Die wichtigsten Straßensperrungen

Bundesstraße/andere Straßen	Uhrzeit
B281 Neuhaus – Sandwischen	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 Kahler – Schwalbenhaupt	10.00 - 16.00
L1112 Katzhütte, Masserberger Str. – L1138	9.00 - 13.00
L1028 Schnellbach – Tambach-Dietharz	8.30 - 13.30
L1128 Oberschönau – Oberhof	5.00 - 9.30
K527 Siegmundsbürg – Friedrichshöhe	9.30 - 11.00
Gemeindestraße Allzunah – Frauenwald	10.00 - 16.00



## Da läuft was – schon zum 44. Mal

Da läuft was – so lautet das Motto des diesjährigen Rennsteiglaufes, der zum inzwischen schon 44. Mal stattfindet. Und mit den am 12. Mai bereits angemeldeten 16 834 Läuferinnen und Läufern steuert die Traditionsveranstaltung auf einen neuen Rekord zu und könnte sogar das Ergebnis aus dem Jubiläumslauf 40. Geburtstag feiern, übertreffen. Bis zum morgigen Lauftag könnten insgesamt 17 500 Teilnehmer zusammenkommen. Neben dem traditionell stark frequentierten Halbmarathon, für den die Meldelisten schon Mitte März geschlossen worden waren, dürfte das Hauptaugenmerk in diesem Jahr auf dem Marathon liegen, der erstmals über 42,2 Kilometer und somit über die fast originale Marathon-Distanz von 42,195 Kilometer geht.

Foto: König

# „Dann wird Leistungssport extrem unsexy“

**Erfurt/Schmiedefeld** – Am heutigen Freitag wird 800-m-Olympiasieger Nils Schumann in Schmiedefeld sein Buch „Lebenstempo“ vorstellen. Wir sprachen mit dem 38-Jährigen über die Lesung, seinen Vorschlag zur Freigabe von Dopingmitteln und natürlich den Rennsteiglauf, bei dem er am Samstag erneut den Marathon bestreiten will.

*Herr Schumann, wie bereitet sich ein gelernter 800-m-Läufer auf den Rennsteiglauf-Marathon vor?*

Na ja, ich bin ja kein Profi mehr und muss auch sagen, dass für mich mehr das Erlebnis als das Ergebnis im Vordergrund steht. Im letzten Jahr habe ich beim Rennsteiglauf-Marathon relativ schmerzliche Erfahrungen machen müssen und deshalb in diesem Jahr ein paar längere Läufe mehr gemacht.

*Welche Art von schmerzlichen Erfahrungen waren das?*

Ich war völlig am Ende mit meinen Kräften, hatte auch muskuläre Probleme. Das war zum Ende hin eine ganz neue Grenzerfahrung für mich, als jeder Schritt nur noch eine einzige Qual war. Ich liebe das Laufen mit Speed, mit Geschwindigkeit, das ist grundsätzlich nicht mein Problem. Ich habe in der Vorbereitung im letzten Jahr aber auch nur einen Lauf über 25 Kilometern Länge absolviert, in diesem Jahr sind es schon acht. Das ist eine 800-prozentige Steigerung.

*Sie sind beruflich inzwischen als Personal Trainer tätig. Könnte man Sie als Privatmensch auch buchen?*

Das ist theoretisch möglich, obwohl ich viel unterwegs und eingespannt bin. Ich betreue beispielsweise die Erfurter Stadtlaufserie, veranstalte Laufworkshops, bin also relativ viel auf Achse. Da ich in meinem Erfurter Studio aber von acht Trainern unterstützt werde, kann ich alles ganz gut unter einen Hut bringen. Und dann habe ich ja auch noch Geschenkgutscheine im Angebot, mit denen Interessierte einzelne Leistungen bei mir buchen können.

*Sie haben sich kürzlich für eine Freigabe von Dopingmitteln ausgesprochen. Was sind Ihre hauptsächlichsten Gründe dafür?*

Es ist eine ganze Portion Resignation, die da bei mir mitschwingt. Ich war

ja auch einmal Leistungssportler und habe erlebt, wie wir dazu angehalten wurden, eine Vorbildrolle einzunehmen und den Fairplay-Gedanken hochzuhalten. Diesen Fairplay-Gedanken habe ich für mich aber relativ schnell weit weg geschoben. Da beispielsweise die Neuntplatzierte im 1500-Meter-Finale bei einer Europameisterschaft mittlerweile ihre Bronzemedaille per Post zugeschickt bekommt, weil alle anderen inzwischen des Dopings überführt sind, kann ich das alles nicht mehr ernstnehmen.

Das Thema allerdings weiter zu kriminalisieren, verschärft die Situation nur, der Leistungssport wird dadurch extrem unsexy. Es ist doch jetzt schon so, dass man sich als Profi extrem konditionieren und disziplinieren muss und mitunter um halb sechs aus dem Bett geklingelt wird,

wenn Dopingprüfer vor der Tür stehen. Wenn man das noch steigern möchte, müsste man den Sportlern irgendwann elektronische Fußfesseln anlegen. Wenn man alles zusammennimmt, kann man nur zu einer Erkenntnis kommen: Der



Historischer Moment in Sydney: Nils Schumann wird Olympiasieger über 800 Meter. Foto/Archiv: dpa

## Noch 1 Tag



Lorbeerkrone liegt schon lange nicht mehr auf den Köpfen der Sieger.

*Halten Sie es denn für möglich, dass auch am Samstag beim Rennsteiglauf gedopte Läufer im Feld sind?*

Das halte ich nicht nur für möglich, sondern sogar für sehr wahrscheinlich. Es gibt mittlerweile positive Dopingbefunde nachgewiesen haben. Und das sind mit Sicherheit keine Einzelfälle. Es gibt in Deutschland schätzungsweise zwei Millionen Hobbysportler, die Dopingpräparate beziehen und damit gesundheitliche Risiken eingehen. Wenn ich aber trotzdem sehe, dass es die Sportler nicht davon abhält, diese Präparate einzunehmen und sie die Risiken nicht davon abhält, diese Präparate einzunehmen, kann ich nur den Kopf schütteln. Auf den Leistungssport bezogen

heißt das doch: Wer seine Gesundheit riskiert und sogar Lebensgefahr eingeht, den schreckt auch eine Zwei-Jahres-Strafe nicht ab. Wir müssen als Gesellschaft also lernen, damit umzugehen und mehr Eigenverantwortung übernehmen.

*Was können denn die Zuschauer beziehungsweise Zuhörer von Ihrer Lesung am Freitag in Schmiedefeld erwarten?*

Nun ja, das Buch ‚Lebenstempo‘ ist Anfang des Jahres erschienen und ich habe mich darin mit dem Leistungssport und meiner Karriere beschäftigt. In der Lesung in Schmiedefeld werde ich natürlich speziell auf das Laufthema eingehen und bin natürlich gespannt darauf, was etwa die Supermarathon-Läufer zu meinen Thesen sagen werden. Ich selbst sehe mich mittlerweile als Erlebnisläufer und meinen Körper als meinen besten Freund an. In der vorigen Woche etwa hatte ich noch eine schlimmerartige Verletzung und weiß noch nicht endgültig, ob ich am Samstag auch tatsächlich starten kann. Da appelliere ich auch an andere Läufer, den Start vielleicht auf das nächste Jahr zu verschieben, anstatt aus falschem Ehrgeiz heraus irgendein Schmerzmittel zu nehmen und gesundheitliche Risiken einzugehen.

Interview: Claudia Fehse

*Die Lesung findet heute, übrigens der Geburtstag von Nils Schumann, am 19.30 Uhr in Schmiedefeld im Haus am Hohen Stein statt.*

## Über den Rennsteig raus aus dem Loch

Der Schmerz geht. Der Erfolg bleibt. So heißt die Devise von Marcel Bräutigam, dem zweifachen Rennsteiglauf-Marathon-sieger. In diesem Jahr sind seine Ziele aber andere.

musste prompt aufgeben. „Ich hatte vorher schon gemerkt, dass ich nicht topfit war und irgendwie auch keine Energie mehr hatte“, erzählt der 28-Jährige.

Mittlerweile arbeitet er mit einem Motivationstrainer zusammen. „Ich war zwischenzeitlich an einem Punkt angelangt, an dem ich dachte: ‚Warum zehn Kilometer trainieren, eigentlich reichen für mich doch auch acht‘“, so Bräutigam. Es war ein Zeichen, das er bisher nicht kannte von seinem Körper.

Sein langfristiges Ziel sind die Europameisterschaften in Berlin im Jahr 2018. „Da möchte ich dabei sein und im Nationalrötkot starten, das muss ein unglaubliches Gefühl sein“, sagt Marcel Bräutigam. Ein wenig leiser fügt er hinzu: „Man darf sich aber innerlich keine Hürden stellen.“ Marcel Bräutigam, seines Zeichens Sieger des Rennsteiglauf-Marathons der Jahre 2012 und 2013.

Der derzeit beste Thüringer Marathonläufer hatte sich Hürden gestellt, fiel in ein Loch, versuchte, beim Barcelona-Marathon im Februar wieder herauszuklettern und



Wieder angriffslustig: Marcel Bräutigam, hier bei seinem Rennsteiglauf-Marathon-sieg des Jahres 2013.

den im Halbmarathon, denn auf diese Strecke wird er in diesem Jahr umsteigen, zu knacken.

„In der Vergangenheit bin ich oft in die Wettkämpfe gegangen und war nicht erholt“, sagt er. „Durch die Änderungen im Training will ich schneller werden und bessere Zeiten erzielen.“ Weniger ist mehr, so lautet sein Motto inzwischen. Wohl auch ein Resultat der Zusammenarbeit mit eben jenem Motivationstrainer Franz Bleichner aus Bad Neustadt, vermittelndes Mitglied bei Rennsteiglauf-Vereinspräsident Jürgen Lange.

Der Halbmarathon soll für Marcel Bräutigam nun eine Art Höhepunkt werden, zumindest für das Frühjahr. Und auch, wenn er es nicht zugeben möchte, hat er realistische Siegchancen. Der Rennsteiglauf ist so etwas wie sein Heimatlauf, ist er doch in Großbreitenbach, quasi um die Ecke, aufgewachsen. „Dieses Flair, wenn die Läufer abends bei einem Bier zusammensitzen...“, schwärmt er. Mal sehen, ob auch er Zeit dafür hat. clf

## Hubert Müller, ein echter Special-Crosser

Neuhaus – Hubert Müller aus Cursdorf ist der einzige Special-Cross-Teilnehmer, der seit der Premiere des größten deutschen Crosslaufes für Menschen mit Behinderungen durchgehend an den Start gegangen ist. Und auch in diesem Jahr ist er wieder dabei, läuft zum 17. Mal. Müller, 53 Jahre alt, von Geburt an geistig behindert, ist seit 1992 bei den Rennsteig-Werkstätten in Neuhaus/Rwg tätig, unter seinen Kollegen sehr beliebt, gilt als stets ruhiger und hilfsbereiter Zeitgenosse.

Neben dem Laufen ist Hubert Müller auch beim Schwimmen sportlich aktiv. In der Laufgruppe der Rennsteig-Werkstätten trainiert er seit nunmehr 15 Jahren – jeden Montag um 15 Uhr für mindestens eine Stunde. Seine bisher beste Platzierung beim Rennsteig Special-Cross war der dritte Platz in der Leistungsgruppe 8 der Altersklasse über 30.