

Lampenfieber und Rekorde – der größte Rennsteiglauf aller Zeiten

Mit 16 412 Startern erlebt der größte Landschaftscross Europas eine Rekordbeteiligung. Jenaerin Daniela Oemus knackt bei Supermarathon-Debüt Bestzeit aus dem Jahr 2003. Premiere-Erfolg auch für Dresdner Marc Schulze. Ärzte müssen 639 Läufer behandeln

KOMMENTAR

Mehr als Haferschleim



Gerald Müller über die Faszination des Rennsteiglaufs

Hafererschleim. Das Wort klingt nicht gut, die zähe Flüssigkeit selbst schmeckt auch nicht unbedingt lecker. Doch sie gehört zum Rennsteiglauf wie der Zaubertrank für die Gallier und sie wird seit Jahren nach einem Geheimrezept gefertigt.

Ansonsten gibt es kaum Geheimnisse beim Rennsteiglauf. Der Mythos resultiert vor allem aus der Mischung von viel Tradition, toller Organisation, anspruchsvollen Wegen, traumhafter Landschaft, liebevoller Betreuung, ständiger Anfeuerung und ausgelassener Stimmung im Zielort Schmiedefeld.

Beim Rennsteiglauf verschmelzen Sport und Volksfest wunderbar miteinander. Probleme wie Staus auf Strecken und Straßen verlieren sich in der Begeisterung. Zehntausende Thüringer sind mit dem Ereignis verbunden. Und sei es nur, weil man jemanden kennt, der startet oder hilft. Die nun sogar gegliederte Teilnehmerzahl beweist, wie die Veranstaltung magisch anzieht – in Thüringen, in Deutschland, in Europa. Das gelingt, obwohl auf den Laufstrecken keine Tempomacher verpflichtet, weder Startgelder noch Prämien gezahlt werden. Oder vielleicht gerade deshalb. Der Freizeitleiter ist so viel wert wie der Spitzenathlet.

Dabei könnten die Organisatoren mühelos neue Rekorde aufstellen, indem sie den Halbmarathon nicht begrenzen oder eine Zehn-Kilometer-Distanz anbieten. Doch das ist nicht angedacht. Auch, um die Natur nicht noch mehr zu strapazieren und der Ursprünglichkeit trotz aller Öffnung für den Kommerz nicht zu entziehen.

Die Tradition beim Rennsteiglauf verpflichtet. Dazu gehört auch, Tausende Flocken aufzulösen. Für den Schleim auf

VON DIRK PILLE UND GERALD MÜLLER

Schmiedefeld. So richtig gut schlafen konnten die meisten nicht vor ihrer Rennsteiglauf-Premiere – die elf Thüringer von der Aktion „Mein erster Lauf“. Nach einem Jahr Training starteten die Laufanfänger am Samstag beim Halbmarathon in Oberhof. Trainer Dieter Fromm, einst 800-m-Europameister, hatte sie beruhigt: „Lampenfieber ist ganz normal. Ihr habt den Willen, Thüringer Berge zu versetzen.“ Am Ende liefen sie mit prima Zeiten ins schönste Ziel der Welt in Schmiedefeld. Thomas Jaack aus Sömmerda hatte als Schnellster nach 2:06:16 Stunden die 21,1 km absolviert.

Fromms Frauen und Männer gehörten zu den 16 451 gestarteten Läufern und Wanderern, die bei der 44. Auflage des Thüringer Klassikers für den ersten Rekord sorgten. „Das ist er – der größte Rennsteiglauf aller Zeiten“, meinte Jürgen Lange, der Präsident des Rennsteiglaufs, stolz nach seinem Halbmarathon-Rennen im Ziel. Sein Organisationschef Marcus Clauder, junger Bürgermeister des Zielorts Schmiedefeld, meinte ergriffen: „Die Zahl jagt mir eine Gänsehaut über den Rücken.“

Erstmals waren für den größten Landschaftscross Europas weit über 18 000 Meldungen eingegangen. „Wir brauchen uns auch an einem Tag mit dem DFB-Pokalfinale Bayern gegen Dortmund nicht verstecken“, meinte Jürgen Lange und lobte sein tolles Team aus fast 2000 Helfern. Insgesamt bevölkerten den Rennsteig von Eisenach bis Neuhaus an diesem historischen Tag rund 70 000 Gäste.

Legende Seiler schaut sich nur die Landschaft an

Rekordinhaber Christian Seiler, der zehn Mal auf den drei unterschiedlichen Strecken gewann, war 2014 in 4:50:55 gelaufen. Im Vorjahr hatte der 52-jährige seine leistungssportliche Karriere mit einem Marathon-Erfolg beendet. „Diesmal hatte ich endlich mal Zeit, mir auch die schöne Landschaft anzuschauen“, meinte der Pöhlwitzer, als er entspannt nach 5:18 h das Marathon-Ziel erreicht hatte.

Da hatte Sieger Marcel Krieghoff schon sein erstes Diesel gegessen. Der Mann vom USV Erfurt zeigte die meisten Emotionen an diesem herrlichen Tag. Krieghoff gelang im dritten Marathon-Anlauf auf dem Rennsteig endlich der Sieg. 2:36:45 min. Fix und fertig lag er minutenlang im Ziel, dann sprudelte es aus ihm heraus. „Meine Frau wollte mir gar nicht glauben, als ich sagte, ich habe heute richtig gute Beine“, so Krieghoff. Vor dem Lauf habe ihn Jürgen Lange angegrüßelt und unter Druck gesetzt. „Nun endlich der Sieg.

Auch sportlich war das Rennen über Stock und Stein eine spannende Veranstaltung. Für die größte Überraschung sorgte Daniela Oemus. Die Jenaer Ärztin von Blau-Weiß Bürgel war bisher nur drei Mal beim Halbmarathon angetreten, die sie sich entschloss, es auf der ultralangen 75-km-Supermarathon-Strecke zu versuchen. „Im Training im Dezember bin ich mal über 70 Kilometer gelaufen, als das gut ging, war die Entscheidung gefallen“, so Oemus. Einer der ersten Gratulanten war ihr

Opa Friedel. Der 79-jährige gebürtige Ilmenauer war einst Daniela Oemus' Trainer und nun mächtig stolz auf seine Rekord-Enkelin. Denn Oemus verbesserte in 5:55:38 h fast nebenbei den Uralt-Rekord von Isabella Bernhard aus dem Jahr 2005 um mehr als drei Minuten.

Auch bei den Männern war es ein Ultra-Debütant, der am Ende jubeln durfte. Marc Schulze aus Dresden hatte irgendwann einmal seinen Vater zum Rennsteiglauf begleitet. Viele Jahre später machte sich der Doktorand nun selbst auf den Weg. Mit berechtigtem Selbstbewusstsein. „Ich hatte schon einen neuen Rekord hier beim Ultramarathon im Auge. Aber bei zwei Verpflegungsstellen waren die Getränke noch nicht vorbereitet. Das habe ich später dann gemerkt. Seilers Zeit ist aber ein Wahnsinnsding.“ Doch mit 5:17:38 h lief der Sachse, der im Herbst im Marathon endlich

„Wenn du bei 35 Kilometern einbrichst, dann läufst du nie wieder einen Marathon.“

Marathon-Sieger Marcel Krieghoff über seine Gedanken auf dem Weg zum Erfolg

einmal unter 2:20 laufen will, immer noch eine starke Zeit.

Rekordinhaber Christian Seiler, der zehn Mal auf den drei unterschiedlichen Strecken gewann, war 2014 in 4:50:55 gelaufen. Im Vorjahr hatte der 52-jährige seine leistungssportliche Karriere mit einem Marathon-Erfolg beendet. „Diesmal hatte ich endlich mal Zeit, mir auch die schöne Landschaft anzuschauen“, meinte der Pöhlwitzer, als er entspannt nach 5:18 h das Marathon-Ziel erreicht hatte.

Da hatte Sieger Marcel Krieghoff schon sein erstes Diesel gegessen. Der Mann vom USV Erfurt zeigte die meisten Emotionen an diesem herrlichen Tag. Krieghoff gelang im dritten Marathon-Anlauf auf dem Rennsteig endlich der Sieg. 2:36:45 min. Fix und fertig lag er minutenlang im Ziel, dann sprudelte es aus ihm heraus. „Meine Frau wollte mir gar nicht glauben, als ich sagte, ich habe heute richtig gute Beine“, so Krieghoff. Vor dem Lauf habe ihn Jürgen Lange angegrüßelt und unter Druck gesetzt. „Nun endlich der Sieg.

Jetzt bin ich ein richtiger Marathon-Läufer. Es ist mein größter Sieg beim wichtigsten Thüringer Lauf. Jetzt fehlt nur noch der Supermarathon“, sagte Krieghoff keck. Der Erfurter gewann in diesem Jahr bisher alle Rennen, bei denen er startete.

Bräutigam und Krumme mit Favoritensiegen

Im Halbmarathon zwei Stunden zuvor hatte Krieghoffs Trainingskollege Marcel Bräutigam in 1:10:46 h keine Probleme. „Unter 2:10 wäre schön gewesen, doch es ging mir vor allem um den Sieg. Den habe ich sozusagen abgesichert“, meinte Bräutigam, der für den Rennsteiglaufverein startet und im Herbst beim Berlin-Marathon eine neue Bestzeit laufen will.

Bei den Frauen ging es knapper zu. Nicole Krumme aus Gehlberg (Rennsteiglaufverein) setzte sich eine halbe Minute vor Nora Kusterer (Jena) durch. Dabei half ihr der erkälte Trainingskamerad Michael Herr aus Suhl. „Er war mein Retter“, so Krumme. Herr hatte eine Nachricht geschickt: „Darf ich dich nach Schmiedefeld bringen.“ Krumme, die am Tag vor dem Rennsteiglauf noch einen Histschock erlitt, nahm das Angebot des Tempomachers gern an. Krumme, die nur 40 Kilogramm wiegt, leidet unter einer schweren Lebensmittelallergie. „Ich kann nur Bananen, anderes Obst und ein paar Gemüsesorten essen. Deshalb kommt der Marathon für mich nicht infrage. Aber das Laufen aufgeben will ich trotzdem nicht“, sagte die mutige Thüringerin.

Den Marathon hatte eine ehemalige Sprinterin gewonnen. Annika Krull aus Hamburg ging bei ihrem vierten Marathon „mit Spaß und Respekt“ an die Strecke. „Ich komme wieder“, sagte die Medizintechnikerin.

Das schöne Wetter verleitete manchen Läufer offenbar, sich zu überschätzen. 639 Mal mussten Ärzte und Sanitäter Läufer behandeln. 23 Sportler mussten sogar ins Krankenhaus gebracht werden. 30 Mal wurden Infusionen bei erschöpften Aktiven gegeben. 40 Physiotherapeuten massierten die müden Muskeln.

Alle Bilder unserer Fotografen vom GutsMuths-Rennsteiglauf unter: www.thueringer-allgemeine.de/sport



Am Start in Neuhaus am Rennweg machten sich über 3100 Marathonläufer traditionell mit dem Schneewalzer für den knapp 43 Kilometer langen Weg nach Schmiedefeld warm. Foto: Sascha Fromm



Einfach die ganze Läuferwelt umarmen wollte der Erfurter Marcel Krieghoff nach seinem ersten Marathon-Erfolg im dritten Anlauf auf dem Rennsteig. Foto: Sascha Fromm



Marcel Rose aus Schmiedefeld rannte mit Rosen und Ringen ins Ziel. Dort machte er seiner Freundin Lisa Spindler einen unvergesslichen Heiratsantrag. Foto: Sascha Fromm



Küssen für Opa Friedel: Daniela Oemus, die Ärztin aus Jena, teilt ihr Glück nach dem Supermarathon-Rekord mit ihrem Großvater und früherem Trainer am Gitterzaun. Foto: Sascha Fromm

Die Erfahrung des Langstreckenläufers

und warum 20 Trainingskilometer pro Woche doch zu wenig für einen Marathon-Endspurt sind

VON DIETMAR GROSSER

Schmiedefeld. Wie jedes Jahr in Neuhaus – nur dieses Mal scheint so richtig die Sonne. Kurz vor neun fliegen die Hände hoch, Herbert Roths Nachfolger oben auf der Bühne stoßen ins Blech, blasen das aus ihren Instrumenten heraus, auf das alle Läufer warten: erst das Rennsteiglied und dann den Schneewalzer. Und wieder gibt es alle die verdutzten Blicke bei den Neulingen, die nicht so ganz verstehen, warum man jetzt zu Schunkeln hat. Der Hubschrauber kreist, der Startschuss fällt, die Läufer-Masse presst sich durch das enge Tor mit den vielen Zeitmessern und hat gleich einen kleinen Berg hoch aus dem Ort hinaus zu absolvieren.

Hernach weiß der Läufer meist, wie er so drauf ist. Denn einen Marathon, den rennt man nicht aus dem Staud heraus. Ach ja, das schlechte Gewissen. Der Steffen neben mir im morgendlichen Bus zum Rennsteig hoch erzählte von seinem Training – er läuft täglich so seine 20 km. Das wiederum ist fast exakt mein Wochenpensum, was man dann eben schon nach den ersten drei Kilometern merkt, die trotzdem noch locker von den Waden gehen.

Links vor mir zieht die Eva ihre Spur – alle Namen stehen auf der Startnummer. Sie hat sich mit Filzstift das grüne R des Rennsteigs auf ihre durchaus ansehnlichen Waden malen lassen. So halten es heutzutage viele – von Blümchen bis hin zum Namen der Liebsten. Überhaupt



Dietmar Grosser (63) ist TA-Redakteur aus Erfurt und bestritt in seiner langen Karriere bereits 31 Rennsteigläufe.

fallen wieder einmal so manche Neuerungen beim Rennsteiglauf Nr. 44 auf, der eigentlich ein digitaler ist: überall Technik. So knarrt plötzlich eine elektronische Geisterstimme neben mir: „Sie haben Kilometer fünf erreicht. Ihr Tempo liegt im Limit, als nächstes biegt ein schmaler Waldweg nach links ein“. Tim hat sich so eine Art Navigations-system für Läufer um den Arm geflanzt, das ihn auf der gesamten Strecke führt. Doch will ich das, wo doch das Maiengrün so schön duftet? Diese ganzen MP3-Player, Ohrhörer, Herzfrequenzmesser und Schrittzähler

– müssen die wirklich sein? Doch ihr Digitalen wartet nur: Auch ihr müsst bald ebenso leiden, wie ich Analogler. Denn noch wird geschwätzt und mal schnell mit dem Handy telefoniert – der erste steile Berg steht spätestens in Limbach an. Nur wer richtig fit oder ein Neuling

sprichwörtliche Einsamkeit des Langstreckenläufers. In Neustadt dann geht es zu wie in Napoleons Feldlazarett. Viele Knie sind zerbeult, manch Muskel schreit im Krampf. Vergessen sind plötzlich Läufer-Navi und Computerstimme – Schmerz scheidet sich nicht um Technik, nur Rot-Kreuz-Helfer und Masseure lindern Weiter, immer weiter. Der nächste Hammer-Berg, danach im Geröll den Hang hinunter und wieder hoch bis Frauenwald, wo fünf Kilometer vor dem Ziel die berühmte Läuferfeier gereicht wird. Das war zu DDR-Zeiten sportmedizinisch umstritten, gehört heute aber zur guten Tradition. Wie keucht der Ralf aus Bayern neben mir zum Bier: „Das gibt's nur beim Lauf in Thüringen – ein Grund, hierher zu kommen.“

Gemeinsam gehen wir dann auch die letzten Kilometer an. Nur kurz vor dem Ziel, da gibt er am Anstieg vor dem Sportplatz in Schmiedefeld nochmal richtig Gas – und ich kann nicht mehr mithalten. Waren wohl doch zu wenig – die 20 Trainings-Kilometer pro Woche. Und wieder einmal nehme ich mir vor: Vor dem nächsten Rennsteig wird doppelt so viel gelaufen. Das geht nun schon seit 31 Jahren so.



Victory-Zeichen: Marc Schulze aus Dresden siegte bei seinem Debüt über 73 km überlegen. Foto: Ralf Ehrlich



Marathon-Erfolg: die Hamburger Ex-Sprinterin Annika Krull. Foto: Sascha Fromm



Die Halbmarathonsieger aus Thüringen: Marcel Bräutigam und Nicole Krumme.

Rennsteiglauf-Splitter

- 800-m-Olympiasieger Nils Schumann (5:42:03) war zum zweiten Mal beim Marathon dabei. Im Ziel sagte er: „Nie wieder“. Wie schon ein Jahr zuvor habe er die letzten 10 km enorm gelitten und Krämpfe gehabt. „Ich weiß nicht, was ich falsch mache“. Umso größer fiel seine Bewunderung für die Supermarathons aus.
- Hans Georg-Kremer, als Jenaer Student Begründer des Rennsteiglaufs, absolvierte seinen 44. Er ist der Einzige, der bei allen Veranstaltungen aktiv dabei war. Am Samstag begleitete ihn über die Halbmarathon-Distanz ehrenhalber 43 andere Läufer, unter ihnen den ersten Sieger Wolfgang Kahms (Berlin) oder Traditionsläufer Peter Bruske (Erfurt).
- Vor dem Lauf gab es kostenloses Bier und Hechelheimer Kloßpartys 18 500 Thüringer Sonntagsklöße, 1000 Kilo Gulasch und 2000 Rouladen.
- Getrunken wurden 30 000 Liter Alkoholfreies, 7200 Liter Tec, 3000 Liter Haferschleim und 15 000 Flaschen Köstritzer Schwarzbier. Gegessen haben die fast 16 500 Läufer Bratwürste in einer Länge von 8 km sowie 14 000 Bananen und 11 000 Äpfel.
- Petra Kühn und Sigi Weibrecht unterhielten im Ziel mit fachkundigen und witzigen Kommentaren. Siggis Lieblingswort für die Supermarathons war: „Rennsteig-Gazelle“.
- Ministerpräsident Bodo Ramelow (Die Linke) war nicht nur Schirmherr des Laufs, sondern wanderte auch über 17 km.
- Horst Ellenberg aus Gotha, der über die 21,1-km-3:47 Stunden benötigte, gehörte mit 80 Jahren zu den ältesten Teilnehmern.
- Heiko Ludewig vom LTV Erfurt, Marathon-Sieger von 2014, wurde nach einem langwierigen Oberschenkelbruch diesmal Fünfter (2:46:25).
- Über 100 Teilnehmer feierten am Samstag ihren Geburtstag sportlich auf dem Rennsteig.
- Zwei Heiratsanträge wurden im Ziel gemacht.



Wie ein Berserker rannte Marco Bunge vom gleichnamigen Clan aus Büren in Westfalen ins Ziel in Schmiedefeld. Seine Schwerter hatte er beim Marathon nicht gebraucht. Foto: Sascha Fromm



Über die grünen Höhen des Rennsteigs zog sich am Samstag eine lange Läuferchlange Richtung Schmiedefeld. Fast 17 000 Läufer gingen an den Start. Foto: Alexander Volkmann