



Fotos/Archiv: König

Machen Sie eine typische Körperbewegung: Die Läuferinnen und Läufer wie an der Schnur aufgefädelt nach dem Schwalbenhaupt in Richtung Kahlerlert.

# Die Haferflocken sind schon da

Mitte Mai ist Rennsteiglauf. Was zunächst nur wenig Neuigkeitswert hat, entpuppt sich bei der 45. Auflage in diesem Jahr als mutiger Versuch, mit der Zeit zu gehen.

Von Claudia Felthe

**Oberhof** – Die vielleicht wichtigste Lieferung nahm Marcus Clauder am Freitagvormittag entgegen. Drei Paletten voll mit Haferflocken wurden beim Gesamtleiter des Rennsteiglaufes abgegeben. Genug Futter also, um den berühmten Haferschleim am 20. Mai wieder an die Läufer­schar aussteilen zu können. Genau dieser Schleim, angereichert mit diversen Früchten und dessen Rezept wir an dieser Stelle schon veröffentlichten – natürlich nicht zu hundert Prozent, denn die genaue Gemengelage ist streng geheim – soll ja die unmöglichsten Leistungen möglich machen.

Und die sollen auch bei der Jubiläumsausgabe, beim 45. Rennsteiglauf, wieder erbracht werden. Von den Anfängen, die die einmalige Atmosphäre des Rennsteiglaufes erleben und kennenlernen wollen und, so viel sei ihnen schon verraten, mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit 2018 wiederkommen werden. Den schon Geübten, die diese einmalige Atmosphäre bereits erlebt haben, wiedergekommen und schon auf dem besten Wege dazu sind, zu den vom Rennsteiglauf-Virus infizierten Menschen zu gehören. Und natürlich jene, die aus eigener Erfahrung erzählen können, wie schön es ist, mit diesem Virus seit Jahren infiziert zu sein und immer wieder kommen, immer und immer wieder. Zuletzt aber auch den alten Hasen, den Rennsteigläufern der allerersten Stunde. Wie beispielsweise Hans-Georg Kremmer einer ist, der in diesem Jahr am 20. Mai seinen 45. Rennsteiglauf unter die Füße nimmt und es sich auch nicht hat nehmen lassen, zur alljährlichen Pressekonferenz zu kommen. Die fand am Freitag nicht wie sonst üblich in Erfurt statt, sondern im Oberhofer Haus des Gastes. Das Präsidium des Rennsteiglaufvereines hatte sich ganz bewusst dafür entschieden, mit seinen Sitzungen auch in die Startorte zu



Jubiläum Nummer 1: Der Junior Cross feiert seinen 25.



Jubiläum Nummer 2: Neuhaus ist zum 40. Mal Marathon-Startort.

gehen, und so war diesmal eben Oberhof dran, wie Harald König, einer der Vizepräsidenten des Vereins, erzählte.

König betonte auch, wie stark sich der Lauf zu einem Imageträger für die Region entwickelt habe, immerhin acht Millionen Euro an Wirtschaftskraft stecken in der DNA des Rennsteigs. „Vor­sicht, Ansteckungsgefahr“, schob er mit einem Schmunzeln hinterher.

Doch all diese Warnungen scheinen auch in diesem Jahr wieder nicht gefruchtet zu haben, bewegen sich die aktuellen Anmeldezahlen doch schon wieder im Bereich des Vorjahres, als die stolze Teilnehmerzahl von exakt 18.347 vermeldet werden konnte. Gut, „nur“ 16.412 zählten auch zu den Finishern, also zu den

ins Ziel gekommenen, aber dieser Rekord ist einer, der seinesgleichen sucht. Bis zum gestrigen Freitag hatten sich exakt 14.907 Läuferinnen und Läufer in die Listen eingetragen. Ein kleiner Beweis für den neuen Run, um im Wortspiel zu bleiben, auf die Startnummern: Die Listen für den Halbmarathon mussten in diesem Jahr bereits eine Woche eher geschlossen werden, so voll waren sie bereits, ist die beliebteste aller Strecken doch streng limitiert. Diese Kontrolle der Meldezahlen ist aus Sicht der Veranstalter notwendig, um den sportplatz in Schmiedefeld, dem schönsten Ziel der Welt, nicht über Gebühr zu strapazieren, wenn zu Stoßzeiten knapp 7000 Läufer anderthalb Stunden lang mehr oder weniger zeitgleich das Areal stimmen. „Da geht für uns Qualität vor Quantität“, sagte Marcus Clauder.

Er und seine Mitstreiter sind sich jedoch nicht nur der Tradition von 44 bisher organisierten Rennsteigläufen bewusst, sondern, das wissen sie, müssen auch immer wieder mit der Zeit gehen – beziehungsweise laufen. Und so wird es natürlich auch bei der 45. Auflage am 20. Mai einige Neuerungen geben. Die traditionelle Wanderstrecke etwa ist aus dem Angebot gestrichen worden, dafür kann aber die Marathonstrecke nun auch gewandert oder per Walking absolviert werden. „Wir haben von vielen Wandernern gehört, dass sie auch einmal in Schmiedefeld ins Ziel laufen wollen“, erzählt Clauder. Ja, ja, Schmiedefeld.

Neu ist auch das Angebot an die Marathonläufer, also die „echten“

Läufer jetzt, bei Kilometer 33,4 aussteigen zu können, ohne eine Teilnahme, ganz wichtig für Statistiker, zu verlieren. Eine Praxis, die beim Supermarathon seit Jahren üblich ist. Der Supermarathon übrigens, wird seit dem 40. Jubiläum im Jahr 2012 von kontinuierlich über 2000 Teilnehmern frequentiert, noch so ein Alleinstellungsmerkmal des Rennsteiglaufes. Laufen will gelernt sein, um es zu einem echten Genuss zu machen. Oder wie es Frank Shorter, Olympiasieger von 1972 in München, einmal formulierte: „Einen Marathon zu laufen ist wie ein gutes Buch zu lesen – nach einer gewissen Zeit merkt man gar nicht mehr, dass man es tut.“ Ob das auch für den langen Kanten, also den Supermarathon gilt, das können wohl nur die Läufer selbst beantworten.

## Geh „Aufs Ganze“

Im Rahmen der Aktion „Aufs Ganze“ werden auch in diesem Jahr wieder Trainingsläufe angeboten, damit die Läuferinnen und Läufer am 20. Mai den Rennsteiglauf gesund in Angriff nehmen können.

**8. April:** Kyffhäuser Berglauf (21 km); **9. April:** Grabfeld-Run (24 km); **23. April:** Trainingslauf im Kulturlandschaftspark Oberes Werratal, Vachdorf (26 km); **30. April:** Trainingslauf Drei Gleichen, in Apfeldstädt (28 km); **7. Mai:** finaler Trainingslauf auf der Originalstrecke des Rennsteiglauf-Marathons vom Dreisromstein bei Friedrichshöhe bis zum Zielgelände in Schmiedefeld (33 km)