

# Ja, wo laufen sie denn . . .

Der Rennsteiglauf, Europas größter Crosslauf, lockt morgen wieder mehr als 16 000 Starter auf den Thüringer Höhenweg

Von Axel Eger

**Schmiedefeld.** Er ist das Aushängeschild einer ganzen Region. Der Rennsteiglauf, der am Sonntag zum 45. Mal stattfindet, punktet mit seiner grandiosen Landschaft und der einmaligen Stimmung an der Strecke. Außergewöhnliches hat er auch

in diesem Jahr zu bieten – nicht nur auf den Strecken

Atemnot, Schwindel, Thoraxschmerzen oder Übelkeit gilt es zu reagieren, den Lauf sofort zu beenden und sich in medizinische Hände zu begeben.“

weshalb das vor drei Jahren auf 7500 Anmeldungen angehochobene Teilnehmerlimit auch in diesem Jahr schon Anfang April erreicht wurde. Start: 7.30 Uhr

## Die Walker und Wanderer

Erstmal können auf der Marathonstrecke auch Wanderer und Nordic Walker unterwegs sein, die damit ihren eigenen Zieleinlauf auf dem wohl berühmtesten Sportplatz Thüringens feiern können. Um 9 Uhr fällt der Startschuss für die Marathonläufer, um 9.15 Uhr werden die Wanderer und Nordic Walker auf die Strecke geschickt.

„Müsst ihr denn zum Rennsteiglauf auch noch mit Motorrädern rumkurven?“ Die meisten erkennen die Situation aber richtig und rufen: „Die ersten Läufer kommen!“ Die Voraus- und Schlussfahrzeuge haben wichtige Funktionen: Sie kontrollieren die Strecke, kündigen das Läufertfeld an, geben den Absperrepunkten an, geben den Absperrposten auf den Straßenkreuzungen Hinweise und den Spitzenläufern Orientierungen zur Streckenführung.

## Die ältesten Starter

Die 81 Jahre alte Ilse Maurer aus Berlin ist die älteste gemeldete Starterin. Sie wandert auf der 17-km-Strecke. Ältester Läufer ist der 86-jährige Manfred Köppen aus Templin. Er startet beim Halbmarathon. Auch beim Marathon (Ernst Wehrstedt/83) und Supermarathon (Rolf Frank/80) haben die ältesten Starter das neunte Lebensjahrzehnt erreicht.

## 200 Verkehrszeichen mehr

Rund 200 zusätzliche Verkehrszeichen gegenüber einem „normalen“ Tag sollen für einen möglichst reibungslosen Fluss auf den über 20 vom Rennsteiglauf betroffenen Straßen sorgen. Zusätzlich sind die Mobilfunkmasten der Telekom so justiert, dass die Laufstrecken fast komplett vom Mobilfunknetz abgedeckt werden.

## Sonntag nach Schneepfenthal

In Schneepfenthal findet am Sonntag ein Lockerungslauf über vier Kilometer statt. Er startet punkt 11 Uhr nach einer Kranzniederlegung am Grab von GutsMuths, der vor 178 Jahren am 21. Mai 1839 gestorben ist. Auch in der GutsMuths-Gedächtnishalle gibt es einiges zu entdecken: die Ausstellung zur Geschichte des Rennsteiglaufes etwa und eine Fotoausstellung mit Finisherporträts.

## 8 Kilometer Bratwurst!

An der Strecke und im Ziel werden gereicht: 30 000 Liter alkoholfreie Getränke, 7200 Liter Tee, 3000 Liter Haterschleim, 11 000 Äpfel, 14 000 Bananen, 15 000 Flaschen Schwarzbier, verkaufte Bratwürste in einer Gesamtlänge von 8 Kilometern. 1600 Helfer aus mehr als 30 Vereinen unterstützen den Lauf.

## Der Supermarathon

Die Königsstrecke ist der größte, einer der landschaftlich schönsten und in seiner Streckenführung zweifellos anspruchsvollsten Ultramarathons Europas. Er führt über 73,5 km von Eisenach nach Schmiedefeld. Start: 6 Uhr

## Der Marathon

Neu für alle Marathonläufer auf dem Weg von Neuhaus nach Schmiedefeld ist, dass es eine Ausstiegsmöglichkeit bei Kilometer 33,4 am Dreiherrenstein gibt. Hier werden die Aussteiger als offizielle Teilnehmer gewertet, was das Wagnis Marathon etwas erleichtert. Start: 9 Uhr

## Der Halbmarathon

Die 21,1 Kilometer von Oberhof nach Schmiedefeld sind die Strecke mit den meisten Teilnehmern. Der Run auf die Startplätze ist nach wie vor ungebrochen,

**Warnsignale des Körpers**  
Dr. Wolfgang Schuh, Leiter des medizinischen Kompetenzteams des Laufs rät: „Bei Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat, Herzrasen, Kopfschmerzen,



**Supermarathon  
73,5 km**

**Waltershausen**



**Halbmarathon  
21,1 km**

**Marathon  
42,2 km**

**START  
9,00 Uhr in Neuhaus am Rennweg**

**ZIEL FÜR ALLE LÄUFER  
Schmiedefeld am Rennsteig**



Die zweifache Rennläuferglück der besonderen Art: Die Ehemann Kristin Hempel (im Bild mit Ehemann) und Rüdiger Hempel (rechts) (im Bild mit Rüdiger Hempel) brachten am 24. April die Zwillinge Oskar und Riya zur Welt – und pausiert in diesem Jahr. Foto: Archiv



Foto: Sascha Fromm

Versorgungspunkt (Getränke/Verpflegung) mit Kilometerangabe  
Orientierungspunkt mit Kilometerangabe  
**STEPMAP**  
Grafik: Andreas Wetzel © Stepmap, 123map - Daten: OpenStreetMap, Lizenz: ODbL 1.0

swalzer, den die 3000 Marathonläufer gemeinsam singen und schunkeln, geht es in Neuhaus nicht los.