

Von Bananen mit Salz und der Stiftung Wadentest

Längst ist zwischen dem Rondell und dem Oberhofer Grenzdler die Sonne aufgegangen. Kurz nach halb sieben hat sie die Bäume in goldenes Licht getaucht. Es duftet nach Wald. Die Vögel zwitschern aufgeregt. Fast so, als würden sie den Trübel kaum erwarten können. Dass in diese Idylle wenig später Hunderte von Läufern platzen würden, ist in diesem stillen Augenblick eine fast schon verrückte Vorstellung.

Weil das beim Fußball malträtierte Knie einen Lauf diesmal nicht zulässt, begleite ich den Rennsteiglauf auf dem Mountainbike. Nach 14 Teilnahmen auf der kurzen Strecke dachte ich, ich kenne diese Veranstaltung zur Genüge. Weit gefehlt. Erst jetzt kann ich wirklich verstehen, was den Mythos Rennsteiglauf wirklich ausmacht.

Das wahre Leben ist brutal. Die Langsamen, die Schwachen, sie werden alle einfach aus den Augen verloren. Beim Rennsteiglauf wird Integra-

tion gelebt. Hier bleibt niemand allein. Erst recht nicht die Abgehängten. Wer seinen Blick schärfen will und sich Zeit für das Detail nimmt, darf nicht dem Sieger, nicht dem Erfolgreichen, blind hinterherhetzen.

Als ein älterer Mann mit gemächlichem Schritt als letzter Läufer des Halbmarathon-Feldes an der Oberhofer Skihalle die 21,1 Kilometer lange Strecke in Angriff genommen hat, begleite ich den bunten Tross. Es dauert nicht lange, als ich angesprochen werde. Einfach so. Ein Läufer erzählt, dass er zum ersten Mal am Rennsteig startet und berichtet mit strahlenden Augen, wie herrlich doch die Natur sei. Ein wenig habe ich Mitleid. Denn bei seinem Tempo würde er gefühlt noch ewig bis ins Ziel brauchen. Doch das Tempo ist gewollt. „Ich bin schon in Berlin gelaufen. Dort herrscht ein Gedränge. Das will ich nicht“, sagt er.

Auch so geht Entschleunigung. Neben mir traben derweil ein junger



Axel Lukacsek
ist Sportredakteur
dieser Zeitung

Mann und eine junge Frau in gemütlichem Tempo. Das Ziel in Schmiedefeld scheinen sie völlig vergessen zu haben. Sie tauschen sich Weisheiten über das Wäschewaschen aus. Der Rennsteiglauf ist offenbar sogar gut für ein paar Haushaltstipps.

Ein paar Hundert Meter weiter sitzt an einer Weggabelung ein junger

Mann auf dem Rennrad und tritt unentwegt, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Der Biathlet trainiert auf der Rolle. Ein Trainingsgerät, wie es die Radsportler nutzen. Er habe sich verletzt, erzählt er. Aber auf den Rennsteiglauf wollte er dennoch nicht verzichten. So sitzt er im Sattel. Unter das Vorderrad hat er Gras gelegt, damit es auf den kleinen Steinen keinen Schaden nimmt – und klatscht jedes Mal in die Hände, wenn ihn ein Läufer passiert. Gleich neben ihm steht eine als Hexe verkleidete Frau mit grünen Haaren und knorriger Nase.

Als ich mich später vom Zielbereich hinunter nach Schmiedefeld auf die Marathonstrecke begeben werde, wird Sieger Sebastian Nitsche förmlich ins Ziel getragen. Ich kann ihn kaum sehen. Denn auf dem letzten Anstieg stehen die Menschen in Dreierreihen. Genau wie bei den Zielankünften der Tour de France. Hier spürt kein Läufer mehr seine schmerzenden Beine.

Kreativ und witzig sind die Rennsteigläufer auch noch. Die Athleten vom SC Riesa haben in Schmiedefeld ein Plakat aufgehängt: „Keine Gnade für die Wade – rät Stiftung Wadentest.“ Ein anderer Läufer wurde sogar philosophisch. „Je älter ich werde, umso schneller bin ich mal gewesen“, hat er auf seinem Rucksack notiert.

Der Rennsteiglauf hat für mich sogar noch am Tag danach eine Überraschung parat. Eine Freundin präsentiert stolz ihre Urkunde. Supermarathon? Supermarathon! Dabei hatte sie noch vor einem Monat erzählt, dass ihr Trainingszustand selbst einen Marathon nicht zulassen würde.

Doch als sie von ihrem Abenteuer erzählt, ist die Begeisterung mit Händen zu greifen. „Immer, wenn ich mal wieder etwas zum Essen brauchte oder Durst hatte, kam tatsächlich eine Verpflegungsstation. Es war alles top“, erzählt sie und berichtet von eigenwilligen Kreationen: „Ich mag keine Fett-

bröte. Deshalb habe ich mir Salz auf die Bananen- und Äpfelstücke gestreut. Klingt verrückt, hat aber geholfen.“ Insgesamt wurden bei einem einzigen Rennen 8200 Liter Tee getrunken, 3000 Liter Haferschleim verdreht, 13 670 Bananen und 9820 Äpfel spendeten neue Energie. Und wenn sie unterwegs mit sich zu kämpfen hatte, tauchte sie wie aus dem Nichts ein Leidensgenosse auf, dem es ähnlich ging. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Welch unglaubliche Kraft der Rennsteiglauf entfaltet, hat auch diese Geschichte ziemlich gut gezeigt. Denn die liebevolle Arbeit der rund 1700 ehrenamtlichen Helfer aus mehr als 30 Vereinen an der Strecke hat die Freundin nicht kalt gelassen. „Wenn bei mir zu Hause demnächst der Sportverein irgendwo Hilfe gebrauchen kann, bin ich dabei“, kündigt sie an.

Im kommenden Jahr aber lässt sie sich gerne wieder bedienen – beim Rennsteiglauf-Supermarathon.