

Rennsteig-Etappenlauf...los geht's zu meiner Premiere

Etappe 1 von Hörschel zum Kleinen Inselsberg – 34 km

Halb 8 war ich am Startort Hörschel angekommen. Sonnenschein und viele strahlende Gesichter. Mehr als die Hälfte der Läufer kennt sich schon. Wiederholungstäter in beide Richtungen. Hut ab. Der Etappenlauf birgt scheinbar Suchtpotential. Ich bin gespannt. Ich bin zum ersten Mal dabei und gehe mit einer gewissen Ehrfurcht an den Start. Doch bevor es losgeht, treffen wir uns am Werraufer, lauschen den geschichtlichen Ausführungen von Ulli, nehmen uns jeder einen Stein und singen das Rennsteiglied. Jawoll! Spätestens jetzt sind alle auf Kurs. Auch wenn das Rennsteiglied noch alles andere als inbrünstig geschmettert wurde. Das sollte sich bald ändern.

In zwei Gruppen geht's auf die Reise Richtung Kleiner Inselsberg...ich bin in der schnelleren (ich war mir nicht sicher, ob das eine gute Entscheidung war) für mich fällt der Startschuss um 9 Uhr. Und los! Das Abenteuer beginnt. Die ersten 15 km laufen super. Noch ist es ziemlich drückend. Doch der Himmel zieht sich schon zu. Es wurde stürmisch. Der Wind rauschte durch die Bäume. Klang wie Meeresrauschen. Herrlich. Die Blätter rieselten. Wahnsinnig schön sah das aus. Und dann kam es, wie es kommen musste, es fing an zu regnen. Meine Etappenlaufaufe...im wahrsten Sinne des Wortes. Ab Kilometer 22 wurde es zäh. Die Leiste schmerzte. Die Knie auch. Na super. Doch es wurde noch schlimmer. 6 Kilometer vorm Ziel kam ich in den Unterzucker...habe zu wenig zugelangt an den Verpflegungsständen. Und ich musste doch noch über den Inselsberg. Ich fühlte mich wie in "Stirb langsam". Die letzten 3 Kilometer konnte ich vor lauter Schmerzen nur noch gehen...auch bergab. Nach 4 Stunden 27 Minuten und 2372 verbrauchten kcal kam ich endlich ins Ziel. Mit üblen Schmerzen, aber überglücklich. Etappe 1 geschafft!

Am Nachmittag gönnten wir uns Kaffee und Kuchen auf dem Inselsberg. Natürlich sind wir hochgefahren. Nach unten dann wieder gelaufen und weil der Spaß nicht zu kurz kommen darf, ging es dann noch auf die Sommerrodelbahn. 17.30 Uhr dann die Auswertung der Etappe, die Vorschau auf den nächsten Tag, Abendessen und ein kleiner historischer Abriss zum Rennsteig. Das ist auch ein bisschen Bildungsurlaub hier. Zeitiges Schlafen war trotz Müdigkeit schwierig, die Leiste hat ganz schön gemuckert. Mit der Angst am nächsten Tag wegen der Schmerzen nicht starten zu können, bin ich irgendwann eingepennt.

Etappe 2 vom Inselsberg nach Oberhof - kanpp 28 km

...so schnell gebe ich nicht auf. Am Morgen der 2. Etappe hab ich die Leiste noch gespürt, aber die Schmerzen waren fast weg. Dank der lieben Worte von Ingrid und den Wünschen, die übers Telefon kamen, haben sich die Schmerzen verzogen. Und dann gibt's ja noch Schmerztabletten und Schmerzsalbe. Schlimmer als am Schluss von Etappe 1 konnte es nicht werden, habe ich mir gedacht. Also auf geht's zu Etappe 2. Loslassen. Kopf frei machen. Genießen. Mit einem Lächeln ging ich also an den Start. 13 Grad und Nebel...genau mein Ding. Den ersten Teil der Etappe kannte ich gut vom Rennsteigstaffellauf und vom Training. Am Possenröder Kreuz erwartete uns ein unglaublich schönes Läuferbuffet. Jeder wurde mit einem Glöckchen begrüßt. Weißes Tischtuch, Obstspieße, Salz und Zitrone, Süßes, Salziges, riesige Getränkeauswahl. Am liebsten wäre ich dort geblieben...zweites Frühstück. Aber...es lief einfach zu gut bei mir...also nichts wie weiter. Im Gegensatz zum einsamen Lauf auf Etappe 1 hatte ich diesmal immer eine Gruppe vor mir in Sichtweite. Das war gut. Denn ab der Neuen Ausspanne bis Oberhof kannte ich die Strecke nicht komplett...einen Großteil davon nur vom Skifahren. Und mit Schnee sieht doch alles anders aus. Am Wachsenrasen noch schnell ein Foto an der Versorgungs-Bar, ein paar Salzstangen geschnappt und los. Oberhof ist nicht mehr weit. Nach 3 Stunden und 8 Minuten war ich im Ziel. Das lief sehr gut heute. Während die anderen eine Sportstättenführung mitgemacht haben, habe ich gefaulenzt im Sporthotel. Das ist kein Widerspruch. Das geht super. Schönes Abendessen mit allen inklusive Teambesprechung. 22 Uhr ging das Licht aus. Schlaaaafen.

Etappe 3 von Oberhof nach Neustadt am Rennsteig knapp 28 km

...bekannte Wege...läuft! Nach einer ruhigen Nacht oberhalb von Oberhof am Waldrand ging es am Mittwochmorgen zum Start...diesmal mit Partybus. 16 Grad. Die Sonne war noch im Tiefschlaf und hatte sich mit Wolken zugedeckt. Gänsehaut bei fast allen Läufern. Motto des Tages: Je mehr über die Berge laufen, desto niedriger werden sie. Der Beerberg blieb dennoch der höchste Punkt des Etappenlaufes. Da kann man nichts machen. Er lief sich aber irgendwie viel einfacher als zum Rennsteiglauf-Halbmarathon. Heute tat mal nicht groß was weh. Jörg begleitete mich fast die gesamte Strecke. Es lief sich locker und so gab es Zeit für Schwätzchen und Fotos und genussvolle Pausen an den Etappenlauf-Bars. Den Großteil der Strecke kannte ich auch vom Schneekopflauf und vom Rennsteigstaffellauf. Fast ein Heimspiel. Das Verlaufen blieb mir erspart. Die Hälfte des Rennsteigs haben wir hinter uns gelassen und nach 3:03 Stunden war ich glücklich im Ziel. Bergfest. Mit Kaffee und Kuchen. Dampfbad. Liegewiesen. Blutiges Rindersteak. Und ... ganz wichtig...jetzt schon mit Leidenschaft geschmettertes Rennsteiglied. Gute Vibes für Tag 4 und meinen ersten 40er.

Etappe 4 Neustadt am Rennsteig – Spechtsbrunn

Ehrlich gesagt habe ich in der Nacht vor meinem ersten 40er ever nicht so gut geschlafen. Ich war wohl doch zu aufgeregt. Nach einem schönen Frühstück im Hotel hieß es Sachen zusammen räumen. Übrigens habe ich auf der Vogeletage übernachtet und hatte das Zimmer Kuckuck. Irgendwie witzig.

Die Vorbereitung am Morgen dauerte schon etwas länger als an Tag 1 und 2 - Blasen abkleben, schmerzende Knie einreiben und Getränkegürtel vorbereiten. Doch die Freude auf's Laufen überwiegt. Nach und nach trudeln alle am Start ein. Wir schmettern nochmal das Rennsteiglied. Die Sonne scheint und dann heißt es – STARTSCHUSS – zu meinem ersten 40er. Ich folge dem weißen „R“. Bis Masserberg kenne ich die Strecke gut. War ja meine Rennsteigstaffellauf-Etappe. Teufelsbuche, Triniusbaude, Hohlweg rauf zum Ersteberg...es läuft bestens. Janet, Georg und Jörg sind mit mir unterwegs. Erst am Anstieg zum Eselsberg werden aus 4 dann 2 X 2. Ich laufe mit Jörg. Wir knacken die 100 Kilometer-Marke. Von da an laufen wir drittstellig. Und es läuft richtig gut. Inzwischen bin ich mit einem breiten Grinsen unterwegs und so mancher macht sich vielleicht Gedanken, was ich genommen habe. Bei Kilometer 18 etwa holt uns Matthias ein. Die Strecke ist ein Traum. Friedrichshöhe, Limbach...wir haben schon die halbe Strecke geschafft. Fix noch ein Interview für die Fernsehkollegen und dann den nächsten fiesen Anstieg hoch. Jörg bleibt bei mir, auch wenn ich noch immer die Berge hoch renne. DANKE! Irgendwo kurz vor Neustadt war er dann weg. Stattdessen lief Georg an meiner Seite. Kurze Verwirrung – wo ist das weiße „R“? Bloß nicht mehr laufen als nötig bei meinem ersten 40er. Zum Glück tauchte es wieder auf. Alles gut. Kurze Pause an der Verpflegungsstelle in Neuhaus am Rennweg. Ich soll durch die Tankstelle laufen, aber nicht tanken – hatte Ulli am Abend zuvor gesagt. Mach ich. Als ich durch die Tankstelle lauf, muss ich grinsen. Dieser Etappenlauf ist einfach nur schön! Raus aus Neuhaus und die 30 Kilometer sind schon geschafft. Verrückt. Ja, die Knie machen sich bemerkbar, aber das gehört dazu. Vorbei am Ehrenmal für Wintersportler und damit der letzten Verpflegungsstelle fühle ich mich immer noch richtig gut. Ich bin überglücklich. Auf den letzten Kilometern habe ich überraschend einen mir unbekanntem Radbegleiter. Er hatte von uns in der Zeitung gelesen und wollte mal schauen, ob er einen von uns trifft. Bingo! Guten Tag, ich bin's – die Frau Voigtmann. Spechtsbrunn ist in Sicht. Georg ruft mir im Vorbeifliegen zu – „Nur noch rollen lassen!“. Mach ich und bin nach 4 Stunden und 38 Minuten im Ziel. ÜBERGLÜCKLICH. Niemals hätte ich gedacht, dass es so gut läuft, trotz der Krankheit. Aber wenn man etwas wirklich will und mit Leidenschaft macht, schafft man es auch. Dieses Lektion habe ich an diesem Tag gelernt und bin sehr dankbar für die Erfahrung.

FINALE – Etappe 5 Spechtsbrunn – Blankenstein

Autsch! Ich habe nicht nur Blasen an den Füßen, sondern jetzt auch eine blauen Zehnnagel. Wieder was Neues. Hatte ich noch nie. Gut – auch das gehört dazu. Welche Schuhe ziehe ich an??? Das will heute gut überlegt sein. Die Beine sind etwas schwer. Das erste Mal die Treppe nach unten zum Frühstück lässt mich kurz darüber nachdenken, ob es rückwärts nicht schmerzfreier wäre. Heute geht es nochmal über 40 Kilometer bis ins Ziel. Würde es nochmal so gut laufen wie am Vortag? Wahrscheinlich nicht. Aber – ganz wichtig – Kopf frei behalten. Jörg war am Vortag gestürzt und läuft heute mit stabilisierter Hand. Hut ab! Er will es schaffen. Ich auch. Also los. Auf zur letzten Runde. Jörg Schmid ist wieder an meiner Seite. Das ist toll. Allerdings scheint es ihm heute wesentlich besser zu gehen als mir. Die ersten Kilometer gehen fast nur über Radwege. Zum Teil direkt an der Straße fällt mir auf wie schön leise es die letzten Tage im Wald war. Die Sonne ballert ordentlich. Die Strecke ist absolutes Neuland für mich. Das einzige was ich auf dieser Strecke ist der Bäcker in Steinbach. Dafür habe ich heute aber leider keine Zeit. Mist! Ich will doch unter 20 Stunden bleiben. Ich blicke immer wieder auf die Uhr. Nur nicht selber stressen, denke ich. Durchkommen ist wichtig. Es wird immer wärmer. Ich genieße jeden Kilometer im Wald. Es riecht gut. Es ist schattig. Ich mag den Wald noch mehr als sonst. Ich denke immer wieder an die vielen Menschen, die mir im Vorfeld und während des Laufes liebe Grüße geschickt haben. Ich denke an schöne Momente in meinem Laufjahr. All das trägt mich weiter. Die letzten Kilometer allerdings werden hart. Jörg hatte mir geraten: Laufen bis es nicht mehr geht und gehen bis es wieder läuft! Was wenn weder noch funktioniert? Es ist heiß. Die Sonne brennt. Das Feld strahlt die Hitze zurück. Nach 165 Kilometern denke ich das erste Mal bei diesem Lauf: Warum tue ich mir das an??? Meine Füße, meine Knie...alles schmerzt. Wie ich die Treppen in Blankenstein nach unten gekommen bin? Keine Ahnung. Ich bin nach 4 Stunden und 35 Minuten im Ziel. Endlich! Erst unglaubliche Glücksgefühle! Dann heule ich. Ein Wahnsinns Erlebnis! Ich habe es nicht bereut. Hinter mir liegt eine Woche mit tollen Menschen und unbezahlbaren Erlebnissen. 19 Stunden und 52 Minuten war ich unterwegs...laufend auf dem Rennsteig...knapp 170 Kilometer. Ziel erreicht! UND: FORTSETZUNG FOLGT!!! Der Etappenlauf macht definitiv süchtig. Also Vorsicht!

Das Kloßessen am Abend, die Siegerehrung...das war nochmal schön. Alle glücklich zusammen. Naja fast - Ingrid und Janet haben wir vermisst, sie konnten nicht dabei sein. Danke an die "Chefs" und ihre Mädels fürs Organisieren. Alles war unheimlich herzlich. Und alle sind zum Knutschen fürsorglich. Und danke auch an die vielen Helfer an der Strecke, die uns so liebevoll versorgt haben mit wahnsinnig tollen Etappenlauf- Buffets.

Sandra Voigtmann