

## Unsere Rennsteigläufe



Die Geschichte unserer Rennsteigläufe ist lang: bereits 1991 – also in dem Jahr, in dem „Wessis“ das erste Mal offiziell daran teilnehmen konnten, war ich beim sogenannten „Supermarathon“ dabei. Die Laufstrecke war damals „nur“ 65 km lang und ich war nach 5:48 Stunden im Ziel in Schmiedefeld. 1993 war auch meine Frau Annemarie dabei, die die Marathonstrecke in 4:25 Stunden abspulte, ich selbst rannte wieder den „langen Kanten“ in 5:26 Stunden. Im darauf folgenden Jahr starteten wir beide beim Supermarathon, der sich nun etwas länger – nämlich 66,5 km - auf ziemlich abenteuerlichen und naturbelassenen Wegen über die thüringischen Höhenrücken zog. Annemarie benötigte 7:58 Stunden, ich gönnte mir nur 5:35 Stunden. Nach einem Jahr Pause zogen es uns wieder zum Rennsteig, Annemarie noch einmal 11 Minuten schneller, ich 2 Minuten langsamer. Das waren für mich die Jahre, wo ich mit der Frauenspitze (z.B. Anke Drescher oder Birgit Lennartz) gut mithalten konnte, allerdings nur auf dreiviertel der Strecke, dann ließen sie mich einfach bei ihrem Zielspurt stehen.

1999 begann auf der Supermarathon-Strecke ein neues Kapitel: der Start erfolgte nun direkt in Eisenach, somit war die Strecke deutlich länger (76 km) und mit noch einmal vielen zusätzlichen Höhenmetern. Wir waren wieder dabei, Annemarie in 9:32, ich gönnte mir 7:11 Stunden.

Anschließend wurden wir für sechs Jahre dem Rennsteiglauf untreu und waren erst 2006 wieder am Start. Die Strecke war mit 72,7 km etwas kürzer, der Laufuntergrund allerdings deutlich „fußfreundlicher“. Schlammpassagen waren trockengelegt, viele Wegabschnitte deutlich breiter, Fahrspuren der Forstfahrzeuge fast vollständig verschwunden. Damit aber war auch das Ursprüngliche und Besondere des Rennsteiglaufes nicht mehr vorhanden. Einerseits schade, aber eben auch läuferfreundlicher. Annemarie wurde leider (altersbedingt) immer langsamer und war nun schon 11:34 Stunden unterwegs, bei mir lief es noch ganz gut, 7:08 Stunden waren aber auch fast ein ganzer „Arbeitstag“. 2008, nach einem weiteren Jahr Pause liefen wir wieder im „Doppelpack“, Annemarie in 11:37, ich in 7:18 Stunden ins Ziel nach Schmiedefeld. Mit diesem Lauf verabschiedete Annemarie sich auch von der Supermarathonstrecke und lief fortan „nur“ noch den Marathon.

2009 war Annemarie orthopädisch gehandicapt, ich somit allein auf der Spur und in 7:23 Stunden am Ziel. 2010 versuchten wir uns beide auf der Marathonstrecke, die auch erheblich weniger Steigungen aufweist und ziemlich oft über asphaltierte Strecken und durch Orte führt. Marathon am Rennsteig bedeutet aber auch, dass die letzten 1,5 km der Laufstrecke steil aufwärts gehen und die Gesamtlänge 43,5 km beträgt – eben thüringisch! Annemarie war in 6:24 im Ziel und damit 1. ihrer Altersklasse, ich gönnte mir 3:33 Stunden. Im Jahr darauf war ich wieder allein unterwegs, wieder auf der Marathonstrecke und benötigte schon 3:45 Stunden.

2012 begann Annemarie die meisten Strecken als Walkerin zurückzulegen. So auch die Marathonstrecke beim Rennsteig in respektablen 6:51 Stunden. Ich selbst startete am anderen Ende des Rennsteiges in Eisenach und war auf der 72,7 km langen Supermarathonstrecke 7:36 Stunden unterwegs. Im Jahr darauf tobten wir uns wieder beide auf der Marathonstrecke aus, Annemarie walkte in 7:02 ins Ziel in Schmiedefeld, ich lief 3:48 Stunden. Als auch bei mir wirkte das Alter und damit kamen jedes Jahr ein paar Minuten „obendrauf“. 2014 war ich durch einen Sprunggelenk-Kapselriss außer „Gefecht“. 2015 fiel Annemarie aus, ich musste somit allein starten und traute mich wieder an den „langen Kanten“ ab Eisenach. In 7:57 Stunden schlüpfte ich noch einmal ganz knapp unter der 8-Stunden-Linie hindurch. Das gelang mir 2016 leider nicht mehr, denn für die 72,2 km-Strecke war ich nun schon 8:21 Stunden unterwegs.

2017 wollten wir endgültig vom Rennsteiglauf Abschied nehmen. Annemarie wollte noch einmal die Marathonstrecke walken, hatte aber seit Jahren erhebliche Probleme mit ihrem Ischias-Nerv. In der Vorbereitung konnte sie Walkingstrecken bis zum Halbmarathon gut bewältigen, längere Distanzen vermied sie aber. Also keine guten Voraussetzungen. Bei mir hatte es im Sommer davor auch einen großen Rückschlag gegeben. Der Innenmeniskus im rechten Knie war ziemlich „entzwei“ und zwang zu einer monatelangen Pause. Nach Schmerztherapie und Muskelaufbau konnte ich ab Jahresanfang wieder mit dem Training beginnen. Der Rennsteiglauf war nun mein dritter Marathon mit jeweils 3...4 Wochen Pause hintereinander.

Am Tag vor dem Lauf war ein richtiges „Sauwetter“. Starke Regenfälle, Gewitter, Temperatursturz. Auwei! Dann über Nacht schnelle Wetterbesserung und am Morgen bei 7 Grad zwar dunkle Wolken, während des Laufes aber immer besser und viel Sonne! Gleich 5 Läufer vom VfL Tegel waren am Start: Paul Müller wagte sich an seinen ersten Ultralauf, in diesem Jahr neu vermessen mit 73,5 km. Meine Streckenschilderungen von den Vorjahren hatten ihn wohl sehr beeindruckt, sodass er diesmal nicht einen seiner berühmten „Raketenstarts“ hinlegte, sondern ganz bewusst langsam loslief. Der Erfolg setzte sich ein, denn nach 8:28:44 kam er ziemlich locker als 788. von 1672 Männern ins Ziel. Ingo Balke erfüllte sich einen Herzenswunsch. Sein 75. Marathonlauf stand schon seit längerem an und zugleich sein 1. Marathon als Nordic Walker. Nach 7:32:26 huschte er unter dem Zielbanner durch und war sehr zufrieden mit sich, aber auch ziemlich ausgepumpt.

Annemarie hat es leider nicht geschafft: nach 28 Kilometern wollten ihre Beine nicht mehr und die Schmerzen durch den gereizten Ischiasnerv zwangen sie zum Abbruch. Schade, denn die noch verbleibende Zeit hätte gut ausgereicht – aber die Gesundheit geht vor. So ließ sie sich den verbleibenden Streckenrest vierrädrig transportieren. Das erste Jahr in der neuen Altersklasse M65 machte mir deutlich, dass die Trauben aus der Vergangenheit ziemlich hoch und unerreichbar hängen. Nach 3:54:22 (Nettozeit) kam ich in's Ziel, was doch tatsächlich für den 3. Platz der Altersklasse reichte. Der Abstand zum 2. Platz betrug nur winzige 5 Sekunden! Bei der Bruttozeit, also der Zeit vom Startschuss bis zum Zieleinlauf lag ich mit 3:55:06 wiederum 6 Sekunden vor dem besagten Läufer. So ein Pech!!

Um uns den Abschied vom Rennsteiglauf leicht zu machen, waren die umfangreichen Bus-Rücktransporte in diesem Jahr das erst mal kostenlos. Wir marschierten also vom Zielgelände guten Mutes los hinab in den Ortskern von Schmiedefeld, wo die Haltestellen zu den verschiedenen Startstrecken der Läufe (also zurück nach Eisenach, Oberhof, Schmiedefeld und Zella-Mehlis) ausgeschildert waren. Die Busse fuhren in kurzer Folge los, z.B. nach Eisenach oft teilweise nur halb gefüllt oder auch nach Oberhof oft nur im Minutenabstand. Nur an unserer Haltestelle stand eine große Traube von erschöpften Läufern und wartete. Und wartete. Nach 1 Stunde und 10 Minuten kam endlich ein Bus, der sofort von drängelnden Läufern gestürmt wurde. Wir und mehr als 50 weitere Läufer fanden keinen Platz. Super! Nach weiteren 20 Minuten der nächste Bus, alles quetschte sich hinein und viele saßen sogar eng an eng auf dem Boden. Nach der Ansage des „Fahrmeisters“ (wieso eigentlich Meister?) sollte der nächste Bus erst wieder in einer Stunde losfahren. Die Fahrt selbst verlief dann reibungslos, nach ca. einer Stunde waren wir wieder am Startpunkt des frühen Morgen angekommen.

Insgesamt sind wir beide 24 Mal mitgelaufen, davon Annemarie 9x und ich 15x und haben dabei 1476 km zurückgelegt. Auch die An- und Abstiege waren recht knackig: 34750 Höhenmeter ging's aufwärts und 28930 Meter abwärts. Nicht immer zum Vergnügen der Bandscheiben und Kniegelenke.

Annemarie und Karl Mascher