

Rennsteigläufe auf dem Rennsteig über 168 Kilometer ohne Unterbrechung

Eigene Leistungsgrenzen getestet – Erster ununterbrochener Rekordlauf von Blankenstein nach Hörschel (1994)

Durch einen sportlichen Überprüfungswettkampf (3000-m-Lauf) bei der Armee – ich war schon 38 Jahre alt –, bei dem ich erstaunlich gut gegen junge Läufer abschnitt, bin ich dann auf mich selbst aufmerksam geworden. Es war für mich unbeabsichtigt ein Leistungsvergleich geworden. Im Frühjahr 1976 entlassen, las ich zu Hause in der Zeitung, dass in Schmeheim im Nachbarkreis Suhl ein 15-km-Lauf stattfand. Dabei erfuhr ich: In Kürze ist wieder ein Lauf, „Guts-Muths-Rennsteiglauf“ nannte sich das, von Steinheid nach Schmiedefeld sollte der eine Lauf über 38 km führen. Man könnte sich noch anmelden. Mitgemacht! Ganz gut abgeschnitten. Bei der Betriebssportgemeinschaft Post Schmalkalden eine Lauf- und Wandergruppe gebildet. Regelmäßiges Lauftraining und die Teilnahme an vielen Langstreckenläufen ließen mich zu einer nie erträumten Form und nie erträumten Erfolgen kommen. Sohn Jens hat auch mitgemacht. Viel habe ich dabei in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Reaktionen des Körpers und Taktik gelernt. Oftmalige Teilnahme an Supermarathons, speziell auch der im Rahmen des Guts-Muths-Rennsteiglaufes, brachten schöne Erfolge. Unwissende Zungen behaupteten, ich hätte meine Gesundheit bald ruiniert, ich läge bald am Boden.

Auch der Rennsteig musste bald schon für eigene Unternehmungen erhalten. In den Orientierungslauf bin ich auch noch reingeschlittert. Wir haben hier in Schmalkalden eigene Wanderveranstaltungen und Orientierungsläufe angeboten. Für die Orientierungsläufe habe ich hier selbst große Orientierungslauf-Spezialkarten von den umliegenden großen Wäldern gemacht (www.oler.de).

Mit der Wende wurde nun der Rennsteig auf seiner gesamten Länge von 168,3 km für alle zugänglich. Mit den Wanderleistungen von Sportfreund Stoyan aus Pößneck im Jahr 1993 kam für mich die Idee, es auch mit einer ununterbrochenen Leistung, aber im Laufen zu versuchen. Bald bohrte es so in mir, dass aus dem „mal versuchen“ das „Erreichen“ werden musste. Noch nie hatte dies jemand in Angriff genommen – nicht einfach so unvorbereitet. Hatte ich doch auch schon an einer Längststreckenwanderung ohne Unterbrechung von Liberec über Bad Schandau nach Dresden über 150 km vor der Wende teilgenommen, die mir eigentlich noch in guter Erinnerung war. Vor der Wende war ich mal von Neuhaus-Ernstthal zum Bahnhof Förtha gelaufen. Mehr war damals wegen Grenzziehung und Sperrgebieten kaum möglich. Die Fahrkarten der Bahn von den zwei Tagen sind noch vorhanden. Zu dieser Zeit bin ich an einem warmen Sommertag auch mal frühs mit dem Zug nach Bad Blankenburg gefahren. Mit einigermaßen guter Karte und Kompass lief ich erst mal in unbekanntes Gelände. Über Cordobang, Allendorf, an Königsee vorbei, Herschdorf, Gillersdorf habe ich in Neustadt den Rennsteig erreicht. Um 18:00 Uhr war ich dann wieder zu Hause.

Den gesamten Kamm des Thüringer Waldes und des Thüringer Schiefergebirges in seiner Länge von 168,3 km ohne Unterbrechung zu durchheilen und damit eine Zeit zu schaffen, die bisher noch keiner erreicht hatte – eben möglichst innerhalb eines Tagesumlaufes (24 Stunden). Ich wollte der Erste sein, der dies bewältigte, und den Anlass für Andere für weitere solche Unternehmungen aufweisen.

Erste persönliche Kontaktaufnahme mit dem Büro des Rennsteiglaufvereins, damals noch hier in Schmalkalden bei Sportfreund Volker Kittel, war wohl so im Dezember 1993. Es ging regelrecht um eine personelle Unterstützung zur Absicherung des Unternehmens im Sommer. Später, wohl so im März, war ich wieder bei ihm. „Dieter, ich hab was für dich.“ Er berichtete dann von dem Vorhaben des damaligen Präsidenten des Rennsteiglaufvereins, Dr. H.-G. Kremer, über einen geplanten Weltrekordversuch im Gruppenwandern. „Ich ruf an, dass du mit in die Mannschaft aufgenommen wirst.“ Ich wurde nicht aufgenommen. Andere auch nicht. Sechs Teilnehmer waren vorgesehen und dabei blieb es. Eine Vorankündigung war ja auch schon in der Presse erschienen. Solch eine Resonanz hatte man gewiss nicht erwartet. Mir ging es auch noch darum, die restlichen Stücke des Rennsteigs, die ich bisher noch nicht belaufen hatte, kennenzulernen. Wenn ich auch nicht in die Mannschaft aufgenommen wurde – ich war dabei. Den Rathmann schüttelt keiner so schnell ab.

Am Tage vorher (28. April 1994) habe ich von Rodacherbrunn im Südosten des Kammes bis zur Glasbachwiese im Nordwesten viele eigene Verpflegungsstellen mit dem Auto angelegt. Wie ein Eichhörnchen je nach Gegebenheit versteckt. So stand es dann in der Zeitung. An den nächsten zwei Tagen war ich dann von Hörschel an der Werra bis Blankenstein an der Saale über 168,3 km still und unauffällig dabei. Mal vor der Gruppe, mal hinter der Gruppe. Das ganze Unternehmen war in der Streckenkenntnis der Teilnehmer doch ärmlich gewesen. Aus den Anlietersportvereinen waren Wanderführer gewonnen worden, die sich dann ablösten. Wenn die Mitglieder der Sechser-Mannschaft wieder so aufwendig versorgt und gepflegt wurden – für jeden eine Masseurin –, zog ich wieder still vorbei. Dann zog die Mannschaft wieder an mir vorbei. Die Mannschaft bestand aus den Sportfreunden Matthias Schulze, Wolfgang Knaust, Hans-Georg Kremer (Präsident des Guts-Muths-Rennsteiglaufvereins), Jürgen Anhock, Frank Zühlke und Hartwig Gauder (kurz vor seiner Herzerkrankung). Ich konnte mir ja Zeit lassen. Dann wurde ich aber auch unterstützt von der Besatzung eines Betreuungsfahrzeuges aus Schmalkalden mit Volker Kittel, die eigentlich die sechs Offiziellen betreuten. Sie nahmen meinen leichten Beutel und gaben mir zusätzlich zu trinken.

Während der großen Pause im Schwimmbadgelände in Neuhaus/Rwg. (etwa km 115), wo ich auch mal verweilte, wollte man mich leise aus dem Geschehen nehmen, obwohl ich mich möglichst unauffällig verhielt, indem man mir das Angebot machte, dass ich auch mit dem Betreuungsfahrzeug weiterfahren könnte. Ich lehnte bestimmt ab. Ich fühlte mich doch noch gut. Die anderen hatten das auch schon gemerkt. Ab dem letzten großen Halt in Rodacherbrunn, 14 km vor dem Ziel, ordnete ich mich vorn bei den Führungskräften ein, da es in die Dunkelheit ging. Es ging nun schon in die zweite Nacht. Keine Geländekenntnis in der Dunkelheit war für mich ein zu hohes Risiko. Über vier Stunden hat dann der Tross noch gebraucht, da einige der Offiziellen auf offenen Füßen liefen. Viele Stopps. Auf mich hätte man gewiss keine Rücksicht genommen. Unterwegs zog noch ein Gewitter über uns weg. Und wir oben im Gelände! Später haben einige zu verstehen gegeben, dass ihnen nicht wohl dabei war. Um 23:41 Uhr war dann endlich das Ziel in Blankenstein erreicht. Nach Begrüßung und Auszeichnung der Offiziellen wurden alle sechs dann wie geplant in das Sanatorium nach Bad Steben gebracht. Ich fuhr mit dem Betreuungsfahrzeug nach Hause, was ich alles verschlief. Am Ende hatte ich auch einige große Blasen an den Füßen.

Ich hatte aber auch einiges an taktischem Verhalten gelernt. Meine gleichmäßige Fortbewegung hatte mir recht gegeben. Die Mannschaft hatte zu viele lange Pausen gemacht und hatte damit die Zeit um über sieben Stunden überzogen. Wir waren über 37:21 Stunden unterwegs gewesen. 30 Stunden waren erst geplant gewesen. Aber sie hatten trotzdem den angestrebten Weltrekord. Noch nie hatte eine Mannschaft so etwas gemacht. Es gab ja auch einige Regeln dafür. Ich war auf dem letzten Teil der Strecke noch in einem besseren Zustand gewesen als so einige aus der Mannschaft.

Nach diesem Abenteuer bohrte aber auch der Gedanke in mir, eine Neuauflage solch einer Wanderung zu organisieren und dabei selbst mitzumachen, dabei alle gemachten Fehler zu vermeiden und einen neuen, deutlich

besseren Weltrekord zu schaffen. Aus den Überlegungen heraus musste ich aber einsehen, dass ich das organisatorisch und finanziell nicht schaffen würde. Zu hoch wären die Hürden, die auch zu überspringen wären. Man braucht auch Beziehungen dazu. Mir ging dann der Sinn dahin, die 168,3 km als erster Mensch ohne Unterbrechung als Lauf zu bewältigen. Ich wusste aber auch, Menschen waren schon längere Strecken ohne Unterbrechung gelaufen.

Nach der Wanderung war mir der Kamm damit doch noch nicht bekannt genug geworden. Ich wollte ihn ja auch in der entgegengesetzten Richtung belaufen. Da sieht es dann auch wieder ein bisschen anders aus. Ich hatte auch registriert, dass die Kennzeichnung über weite Strecken noch miserabel ist (was früher Grenzsperrgebiete waren) und Aufmerksamkeit erfordert. Ich wollte den Lauf ohne Führungshilfen bestreiten. Ich wollte den Rennsteig selbst kennen. Alles andere und womöglich mit Rummel und propagandistischem Aufwand ist mir zuwider. Für einen Wanderer mochte die Kennzeichnung noch reichen, für einen Läufer nicht. Der Läufer muss vor die Füße sehen, dass er nicht stürzt, und kann damit nicht noch die Kennzeichnung suchen und sich womöglich noch verlaufen. Da muss man jeden Abgang auswendig kennen. Für mich würde es auch durch eine Nacht gehen.

Also, ich hatte wohl die Strecke mit den anderen in 37:21 Stunden geschafft, aus deren Fehlern gelernt; befriedigt war ich aber nicht. Im Gegenteil: Eine Bestzeit von einem zum anderen Ende musste geschafft werden. Sportfreund Stoyan, Fahrschullehrer aus Pößneck, hatte am 12./13. Juni 1993 einen Durchmarsch in 28:18 Stunden geschafft, von vier Stunden Ruhepause unterbrochen. Er hatte damit die Leistung von Max Raebel aus dem Jahr 1913 um 4:27 Stunden unterboten. Das war auch eine gewaltige Leistung.

Für mich kam nur Blankenstein–Hörschel in Betracht, da Letzteres weit näher an meinem Zuhause liegt. Aus Überlegungen heraus habe ich für mich eine Zeittabelle geschaffen. Diese Tabelle sah eine Zeit von 22:10 Stunden vor. Einem jungen, sympathischen, trainierten Läufer aus Jena habe ich angeboten, diese Tour mitzulaufen. Nach Überlegung hat er zugesagt. Weiter wurde für das Büro des Rennsteiglaufvereins e. V. eine Anzeige mit Datum mit der Zeittabelle für das Vorhaben abgegeben. Ich hatte damit den Lauf offiziell angemeldet. Es war das Vollmondwochenende 23./24. Juli 1994. Vollmondnächte können schön hell sein.

Meine Konstruktion der Hilfe und Betreuung lief dann auf andere Überlegungen hinaus. Meine zwei Söhne Mike und Jens waren bereit, mich dabei aktiv zu unterstützen. Ein ortsansässiger freier Journalist (Olaf) sollte als Berichterstatter und Zeuge mit dabei sein. Ein weiterer Sportfreund als weiterer Zeuge zerschlug sich wegen Platzmangels im PKW. Anfang Juni hatte ich ein spezielles Training begonnen. Erhöhung des Laufpensums, und wenn ich dann unterwegs war, wurden so richtig schotterige Waldstraßen belaufen. Dann wurde über die größten Streifen, durch die vom Wasser geschaffenen steinigen Rinnen mit dünnsohligen, billigen Laufschuhen gelaufen, um die Fußsohlen vorzubereiten. Ich habe dabei noch um gut 3 kg abgenommen.

Volker Kittel ruft mich mal an und teilt mir mit, dass ein Läufer aus Hohenwarte bei Saalfeld den Rennsteig in einem ununterbrochenen Lauf bewältigt hat. Er gibt noch die Zeit mit 23:35 Stunden durch. „Sch...“, denke ich. Kann ich doch nicht wenigstens der Erste sein. Wir hatten nichts voneinander gewusst. Na ja, vielleicht erreichen wir wenigstens eine bessere Zeit. Später erscheint in „Laufzeit“ 10/94 auf Seite 32 ein Bericht davon. Jetzt weiß ich auch seinen Namen: Rainer Selch. Auch Mitglied des Guts-Muths-Rennsteiglaufvereins. Für mich aber noch persönlich unbekannt. Der 1./2. Juli 1994 wird in die Geschichte des Rennsteiges eingehen, da er das erste Mal von einem Läufer ohne Unterbrechung von Anfang bis Ende belaufen wurde.

Wie oben schon begründet, mussten von mir aus Sicherheit und zum weiteren besseren Kennenlernen die neuen Streckenabschnitte Blankenstein–Bhf. Ernstthal (48 km) und Hohe Sonne–Hörschel vorher nochmal belaufen werden. Am Samstag, den 16.07., fährt mich mein jüngerer Sohn Mike bereitwillig nach Blankenstein. Wir besehen

uns erst kurz den Beginn des Rennsteiges. Aus der nächtlichen Erinnerung des Wanderendes der 37-Stunden-Wanderung mit der Sechsergruppe ist nichts in Erinnerung geblieben. Um 09:05 Uhr laufe ich bei schon großer Hitze in Blankenstein los. Auch heute schon will ich mich an den erstellten Zeitplan halten. Langsamer als im Training gehe ich die ersten 8 km an. Diese sind am Schotterwerk hinter Schlegel. In der Zeittabelle ist dafür 1 Stunde vorgesehen, weil bis dahin der Höhenunterschied nach oben groß ist. Davon sind ca. 6 km Straße. Gefreut hat mich die Initiative der Gemeinde Schlegel, die den Rennsteig, wo er nicht Straße ist, aber als Fußweg durch freies Feld führt, von hohem Grasbewuchs frei hält.

Wie erwartet: Aus der Erinnerung heraus ab Steinbach i. W. wird es schwer. Bei der Hitze 8 km breite Asphaltstraße. Das kostet Flüssigkeit aus dem Körper. Neben der Straße im Schatten der Bäume ist ein Weg. Den kann man erst belaufen. Dann wird er immer mehr verwachsen. Das hohe Gras und teilweise Brennnesseln hemmen den Lauf. Also doch hoch auf die sonnenbeschienene Straße. Ich versuche es noch mehrmals wieder auf dem Pfad. Weiter hinten bei den Hochspannungsleitungen ist der Pfad dann auch in der Sonne. Mike macht seine Betreuungsaufgabe ausgezeichnet. Als Kartenmaterial dient uns „Rennsteig“ (5 Kartenblätter Hörschel–Blankenstein 1:50.000). Darauf ist der Rennsteig mit genauen Kilometerangaben versehen. Wir verabreden immer den nächsten Treffpunkt. Er muss ja oft anders außen rumfahren. Er ist erstaunt, wie schnell ich immer wieder da bin. Auf der Straße denke ich immer wieder an Schlegel, das seinen Rennsteigabschnitt begehbar hält.

Nach dem Straßenabzweig Tettau-Ebersdorf bei km 36 kommt das erste Pfitzen in den Wadenmuskeln. Bald musste ich wegen kurzer Krämpfe kurze Pausen einlegen. An Getränken habe ich bisher Mineralwasser getrunken. „Kalte Küche“ war noch nicht mal erreicht. Dort macht mich Mike darauf aufmerksam, dass vorn mein Hemd blutig ist. Ich habe gar nicht mitbekommen, dass meine Brustwarzen vom schweißnassen Hemd blutig gescheuert wurden. Das ist mir in meiner ganzen Lauferei noch nicht passiert. Habe doch ein Baumwollhemd an. Es ist mir auch noch nie passiert, dass ich mich zwischen den Beinen wund gelaufen habe. Hemd jetzt runter und es wird mit freiem Oberkörper weitergekämpft. Es ist heiß. Es geht mir in der Hitze schon nicht mehr so gut. In Spechtsbrunn stand ich mehrere Minuten mit Wadenkrampf still. Furchtbar! Furchen zogen sich längs in den Wadenmuskeln. Wenn mich hier Bewohner beobachtet haben: Läufer mit freiem Oberkörper steht still und versucht, sich nichts anmerken zu lassen. Mike ist nicht da. Er ist bestimmt schon durchgefahren. Die nächste Verabredung ist oben am Forsthaus Brand. Vom km 8 bis hierher hatte ich im Zeitplan 9 km/Stunde gewählt. Wegen der anstehenden Steigungen und der erwarteten weiteren Erschöpfung geht es jetzt mit 8 km/Stunde weiter. Auf 9 km/Stunde geht der Zeitplan nie wieder hoch.

Am Forsthaus Brand liege ich doch noch 30 Minuten vor dem Plan, die ich bis zum Bhf. Ernstthal halte. Dort bin ich aber ganz schön erschöpft. „Prost Mahlzeit!“, denke ich. Schlechte Aussichten, wenn ich jetzt weiter müsste durch das aufgeheizte Neuhaus. Kurz vor dem Forsthaus Brand hatte ich auch den ersten Sturz über eine der vielen Querschwämme hin, weil ich unaufmerksam die Füße nicht mehr hoch genug bekam. Schwer wieder hochgerafft, mit den Händen die Fichtennadeln von der schweißigen Brust abgewischt (ich hatte ja kein Hemd mehr an) und langsam wieder ins Traben gekommen. Als Schuhe hatte ich dabei die schon erwähnten dünnsohligen Schuhe an. Und bei der Tour auch möglichst über Schotter, der erreichbar war. Vor Ernstthal wieder lang hingeschlagen, und weiter ging es schwer über die letzten 2 km. 5 Stunden gegenüber 5:30 in der Zeittabelle. Trotzdem war ich nicht zufrieden. Zu mühsam für diese Zeit bei 48 km. Die Schwachpunkte waren erkannt. Ich wusste jetzt schon, die Tour war wertvoll gewesen – auch wegen der Getränke und der Verpflegung.

Dem Sohn wurden dann noch auf der Nachhausefahrt die zukünftigen weiteren Versorgungspunkte bis zum hinteren Ende von der kleinen Gemeinde Friedrichshöhe gezeigt. Auch die Werraquelle zum Auffüllen der Wasserkaristen, die

ich mitzunehmen gedachte. Auch teils wie er dann nach Masserberg zu fahren hatte. Ich konnte nun auch die ersten 48 km laufen, ohne nach der oft ungenügenden Kennzeichnung sehen zu müssen.

Bereits am Montag, den 18.07., fahre ich am späten Nachmittag nach der Arbeit zum Vachaer Stein (wo der Rennsteig die B84 kreuzt), um dort noch die Orientierungslücken zu schließen und einige Wegabzweigungen einzuprägen. Auch hier ist die Kennzeichnung mit dem weißen „R“ oft noch ungenügend. Erst zur Hohen Sonne zurück und anschließend gleich noch ca. 4 km Richtung Hörschel und zurück. Katastrophal ist die grobe Beschotterung des Rennsteiges über lange Strecken hinter Clausthal im Wald. Der Rennsteig wird erst für die Wanderer zurechtgemacht. War bis zur Wende 5-km-Sperrgebiet gewesen. Hier war es noch nicht so bemerkbar, eher wegen meiner Fußsohlen von Vorteil. Als ich wieder beim Auto bin, ist es fast dunkel. Trotzdem fühle ich mich wohl und bin zufrieden.

- Am Mittwoch zu Hause der letzte Lauf über 1,5 Stunden. Immer noch über Schotter. Ich fühle mich sehr wohl und leicht. Dazwischen schon ernsthaft die letzten Vorbereitungen:
- Die Strümpfe wurden nochmal untersucht.
- Die Schuhe ausgesucht.
- Drei verschiedene isotonische Getränke in großer Menge besorgt.
- Absprachen mit dem Reporter Olaf und meinen zwei Söhnen.
- Dextropur, Mehl, Grieß, Obst und Mineralstofftabletten gekauft.

In der Woche erhalte ich wieder die Zeitschrift „Lauftreff“ mit einem Beitrag einer erfahrenen Langstreckenläuferin als Ärztin darin. Samstag in der Frühe koche ich noch ca. sechs Liter Schleim, der in einen größeren Thermobehälter kommt. Gegen 8 Uhr fahren wir nach Blankenstein ab. Sohn Mike (23 Jahre) fährt. Er kennt ja auch noch die Strecke von vor einer Woche. Wir fahren wieder über Sonneberg–Kronach. Ich unterhalte mich mit Reporter Olaf, erzähle aus meiner Vergangenheit als Läufer, erzähle ihm, warum mir so daran liegt, eben diesen einen jungen Läufer aus Jena mit auf die Tour mitzunehmen. Ich gebe ihm auch einige besondere Anmerkungen für seine Reportage. Von sich aus hat er den Wunsch, besondere Strecken (interessant und schön) mitzulaufen. Von sich aus ist er auch ein Leichtgewicht und läuft sonst auch etwas.

Im Radio kündigt der Wetterbericht wieder heißes Wetter an. Echter Zustrom von Luft aus der Sahara! Das sind die berühmten Tage, an denen sich die Gletscher der Alpen vom aufgewirbelten Staub der Sahara rosarot färbten. Alte und Bürger mit Kreislaufproblemen sollten zu Hause bleiben. Uff, da wollen wir nun so eine Strecke absolvieren. Vor einer Woche hatte ich schon meine Probleme bis Ernstthal. Möglichst mit einer neuen Bestzeit!

Oben am Eingang von Blankenstein steige ich mit Olaf aus, um ihm den ersten Kilometer Rennsteig in seiner Steigung im Ort zu zeigen. Mike fährt allein runter auf den Platz am Beginn des Rennsteiges. Die dortige Kaufhalle hat auch noch geöffnet. Wir holen aber nichts mehr. Nun wird dem Schleim noch eine Ladung vitaminhaltiges Dextropur und Mineralstofftabletten beigegeben. Einige Wespen werden über dem Gebräu schon lästig. Wir besehen uns den Beginn des Rennsteiges auf der anderen Seite der Selbitz. Olaf erläutere ich einiges wegen der Anschauungstafeln. Ich hatte vor einer Woche schon alles studiert. Der Bach Selbitz war ja mal scharfe Grenze zwischen Ost und West gewesen. Im Moment stehen wir im Kreis Hof in Bayern, unser Auto auf der anderen Seite in Thüringen im Kreis Lobenstein. Und beides verbindet eine neue, schöne, schmale, überdachte Holzbrücke. Kaum zu glauben, wie das hier bis vor vier Jahren mit Mauer, Stacheldraht und Wachtürmen war. Jetzt ist keine Spur mehr davon zu sehen.

In der übrigen verbleibenden Zeit ziehen wir uns in ein bisschen Schatten zurück. Erik aus Jena trifft mit seinem Vater ein. Er ist auch ein trainierter Läufer. Er hat auch schon auf dem Rennsteig lange Strecken aus eigenem Antrieb bewältigt. Olaf habe ich viel von seinen Eigenschaften und Leistungen auf der Herfahrt erzählt. Ich mache mit Erik noch Kartenarbeit von den ersten 48 km. Die kennt er auch noch nicht. Wie gut, dass man sich so ein Zeitpolster vor solch einem Start lässt. Nur nicht schon den Beginn mit Hektik!

Punkt 13:00 Uhr ist der Start vorgesehen. Die Sonne brennt. Alles ist aufgeheizt. Das kann ja bei der Hitze heiter werden. Eigentlich bin ich von der Vergangenheit her ein Hitzeläufer über lange Strecken gegenüber anderen Teilnehmern. Da habe ich immer meine schönsten Erfolge gehabt. Aber jetzt klopft mir das Herz immer mehr. „Auf was hast du dich denn da nur eingelassen? Wird denn das nur gutgehen? Das darf nicht scheitern, sonst machst du dich lächerlich.“ Als ich zu Hause die Wohnung verlassen habe, hat mir meine Frau gesagt, wenn es nicht mehr geht, soll ich aufhören. Ich habe geantwortet: „Wenn es nicht mehr geht, wird zurückgeschaltet, und wenn es dann noch nicht geht, wird wieder zurückgeschaltet.“ Solch eine mächtige Distanz bei der Hitze – Vierfach-Marathon! Mir ist mulmig. Letzte Absprachen. Dann Fotos am Beginn des Rennsteiges und genau um 13:00 Uhr Start an dem großen Stein, der den Beginn des Rennsteiges markiert.

Für meine Begriffe schlagen wir ein Zuckeltempo ein und achten dabei gleich auf einen sauberen, runden Laufstil. Oben die Straße vor Kiesslich und danach flimmert vor Hitze. Schon viele Jahre habe ich meine eigene Theorie über den Körper mit seinem Stoff- und Wasserhaushalt. Ich werde dann noch deutlicher dazu werden. Die ersten acht Kilometer bis zum Schotterwerk wieder in 50 Minuten, obwohl der Zeitplan dafür wieder eine Stunde vorsieht. Pause nur zur nötigen Verpflegungs- und Getränkeaufnahme, bei der nur die nötigsten Worte gewechselt werden. Hier wird schnell noch gewogen, was wir unten am Start vergessen hatten. 60,5 kg bringe ich auf die Waage bei 1,67 m Körpergröße. Und schon geht es in einem gemütlichen Jogging, ab und zu durch Bäume geschützt, fast eben weiter. Erik empfahl mir auf dem ersten Abschnitt schon: Wenn es bei mir nicht mehr so gut gehen sollte, sollte ich ihm das zu erkennen geben.

Schottrige Waldstraßen werden nun belaufen. Der Zeitplan sieht jetzt bis Spechtsbrunn wie vor einer Woche eine Geschwindigkeit von 9 km/Stunde vor (die kurzen Pausen immer mit einbezogen). Auf der Waldstraße muss ich jetzt aufpassen, nicht mehr aus Gewohnheit über den wildesten Schotter zu laufen, sondern die besten Spuren zu suchen. Rodacherbrunn wird erreicht. Kurze Pause, und schon geht es wieder weiter. So sieht es eben meine Taktik vor. Olaf läuft jetzt mit. Es scheint ihm zu gefallen. Über die kleine Gemeinde Grumbach läuft er bis zur Gemeinde Brennersgrün mit durch – ein kleines Straßendorf. Die Hauptstraße als einzige Straße ist der Rennsteig. Dort haben wir gegenüber dem Zeitplan 34 Minuten Vorsprung. Mike schreibt immer die Ist-Zwischenzeiten auf dem Plan mit. Wie schon vorige Woche muss er immer Umfahrungen machen, um uns wieder zu treffen.

Bei der Ziegelhütte machen sich bei mir die ersten unangenehmen Zeichen unter den Fußsohlen bemerkbar. Baldiger Schuh- und Strumpfwechsel in Steinbach i. W., ehe es erst größeren Schaden gibt. Nun geht es unten besser. Hier ist die lange Straße auch so schön aufgeheizt. Nach Überquerung der B85 versuchen wir so weit als möglich links der Straße Richtung Tettau zu bleiben, die hier den Rennsteig bildet, fast schnurgerade, asphaltiert und breit ist. Wie vor einer Woche. Bald kann nur noch auf der heißen Straße gelaufen werden. Nach vier Kilometern an und auf der Straße gibt mein Freund Erik auf. So wird er sich das auch nicht vorgestellt haben. Später sagt er mir dann auch, dass er durch sein Studium nicht mehr so im Training stand. Er fährt weiter mit dem PKW mit. Ich warte im Laufen auf die ersten Pfitzer in den Muskeln. Sie bleiben aus. Ich denke auch mehrmals an die kleine Gemeinde Schlegel mit dem gepflegten Rennsteig in ihrem Bereich.

Meine Verpflegung ist fast ausschließlich der Schleim und viel, viel isotonische Getränke. Trage immer zu trinken in der Hand bei mir. Trinke in kleinen Portionen. Aus dem letzten Heft „Lauftreff“ eine Regel dieser auch laufenden Ärztin. Ich denke an die Körperfunktionen. Ich brauchte seit dem frühen Vormittag schon keinen Urin mehr abzulassen, obwohl ich dauernd viel trinke. Das ist für mich ein gefährliches Zeichen. Alle Flüssigkeit aus Schleim und Getränken wird ausgehaucht und ausgeschwitzt. Ängstliche Gedanken kommen wegen meines Körperzustands auf. Ich fange an, in Gedanken Vergleiche zu ziehen. Ich habe gerade auch in der Laufzeitschrift über den Spartathlon in Griechenland gelesen, der im September über 248 km ohne Unterbrechung bei einem Zeitlimit von 32 Stunden durchgezogen wird. Wie kommen die Wüsten- und Steppenbewohner bei dem oftmaligen Wassermangel zurecht? Die Schlacken im Blut müssen ja nun über die Nieren ausgeschieden werden, sonst lässt womöglich bald die Leistung nach bis hin zum totalen Festfahren der Muskulatur. Ich will nun auf der Tour nicht Leber und Nieren schädigen. Das sind nun eben meine ängstlichen Gedanken.

Solange es eben noch läuft, laufe ich weiter. In Spechtsbrunn wasche ich mich schnell an einem Brunnentrog. Diesen hatte ich ja vor einer Woche gar nicht bemerkt, als ich gerade hier festgefahren im Krampf stand. Hatte ihn dabei wahrscheinlich schon im Rücken gehabt. Heute geht es immer noch. Hatte mich vor einer Woche mit Selter und leckeren Backwaren ernährt. Sind die isotonischen Getränke doch von Vorteil? Vor dem Forsthaus Brand ist der Rennsteig wieder ähnlich einem Pfad mit vielen Querwurzeln. Jetzt nur größte Aufmerksamkeit auf das Geläuf und die Füße hoch genug ziehen, dass ich nicht wieder wie vorige Woche hier stürze. Ab der Gemeinde Spechtsbrunn sieht der Zeitplan wegen des langen Anstiegs nur noch 7 km/Stunde vor. Das ist jetzt auch nötig. Ab Forsthaus Brand zieht Olaf auch wieder mit. Wir gehen aufwärts fast nur. Mehr ist bei mir nicht drin.

Kurz vor Ernstthal, wo der Rennsteig die neue Straße kreuzt (am Wintersportdenkmal), setzt Erik auch nochmal mit ein. Mike musste ja hier vorbei. Am Bahnhof Ernstthal habe ich noch 31 Minuten Vorsprung vor meinem Zeitplan. Die gleiche Zeit wie vor einer Woche. Dank meiner ausgewogenen Zeitplanung ohne Illusionen. Aber jetzt muss ich noch 120 km weiter. Erik verabschiedet sich hier von mir und wünscht mir ein Durchkommen. Ab hier geht Olaf noch weiter mit. Wir gehen ziemlich straff. An Laufen ist durch Neuhaus/Rwg. nicht zu denken. In der Stadt geht es immer aufwärts, und nach 18:00 Uhr sind die Straßen noch heiß, auch in der hochgelegenen Stadt. Es ist gut so, dass wir nur noch gehen.

Am Parkplatz Bernhardsthal angekommen, bin ich fertig. Mike wartet schon länger. Ich habe schwarze Kreise vor den Augen. Plötzlich hinten Pfitzen. Schnell ins Gebüsch! Vor meiner Nase fließt der Verkehr auf der B281. Ich habe Durchfall. Das darf doch nicht sein! Gedanken des Aufgebens. Ich nehme wieder etwas zu mir – meinen Brei mit Wasser verdünnt. Auch noch einige Kekse dazu. Appetit habe ich nicht mehr recht. Ein Geschmacksempfinden im Mund gibt es kaum noch. Es gibt doch den ersten längeren Aufenthalt. Ich will erst mal weitermachen. Allen, die von meiner Unternehmung wissen, habe ich gesagt: Wenn es mal nicht mehr geht, wird zurückgeschaltet, und wenn es noch nicht reicht, wird wieder zurückgeschaltet. Aber ich will Hörschel erreichen, und wenn ich um einige Stunden überziehe! Das Ding wird durchgekämpft, und wenn es eine andere Nacht dabei wird. Das Ziel, Hörschel innerhalb eines Tagesumlaufes zu erreichen, sehe ich als nicht mehr erreichbar an. Ich habe aber auch Hoffnung auf die Kühle der Nacht. Es ist wolkenlos.

Bald komme ich wieder ins Traben. Den Rollkopf abwärts ist der Rennsteig ein tiefer, ausgewaschener Hohlweg. Der Schatten im Wald tut doch wieder gut. Abwärts gehe ich dann vorsichtig im Hohlweg. In Limbach verkündet mir mein Sohn, dass ich noch etwa im Zeitlimit liege. Na bitte! War der Aufenthalt Bernhardsthal doch nicht so lang, wie ich mir eingebildet habe. Weiter bis hinteres Ende Friedrichshöhe – war zu DDR-Zeiten angeblich die kleinste Gemeinde. Es ist 20:23 Uhr und der Kilometer 62. Von dort müssen Sohn und Olaf 3 km zurück und dann einen

weiten Bogen über Saargrund–Fehrenbach nach Masserberg fahren. An der Werraquelle an der B281 füllen sie auch wieder den Kanister mit frischem Wasser. Wir benötigen es auch, um immer wieder den dicken Brei zu verdünnen.

Auf dem Rennsteig auf dem Weg zur Eisfelder Ausspanne geht es auch mal wieder einen ausgewaschenen Hohlweg abwärts. Ich bin vorsichtig. Und trotzdem bleibe ich mit einem Fuß an einem Stein hängen. Fast stürze ich nach unten in den Fels. Etwas Anderes gibt es hier nicht. Der Ruck ist für beide Wadenmuskeln gemeinsam ein Schock. Es gibt beidseits einen anständigen Krampf – der erste bisher. Vorbeigehen lassen und dann laufe ich mich wieder vorsichtig ein. Ich berichte es hier vorneweg schon: Es war glücklicherweise der letzte Krampfanfall.

Eisfelder Ausspanne war für mich vor einigen Jahren vor der Wende auf einer großen alleinigen Tour (oben schon erwähnt) schon einmal ein Hemmnis in der Dunkelheit mit der Orientierung. Aber jetzt ist noch genügend Licht. Bis Friedrichshöhe sah die Zeittabelle 8 km/Stunde vor. Von dort für eine Stunde 7 km/Stunde – wegen der Schwierigkeiten und ab der Eisfelder Ausspanne des langen Anstiegs zur Hohen Heide-Rennsteigwarte. Es geht aber zügig hinauf, und bald bin ich auch in Masserberg, wieder sieben Minuten vor dem Plan. Mike bekommt schnell noch den Auftrag, zu Hause beim anderen Sohn Jens anzurufen und einiges durchzusagen. Ich merke, dass es mit der Verpflegung kritisch wird. Ich bekomme Appetitsgelüste nach noch mehr Obst. Dann nehme ich schnell noch die Lampe, und ab geht es im Trab den Emsenberg hinauf und drüben ziemlich weit wieder einen ausgewaschenen Hohlweg hinunter. Die Schwalbenhauptwiese wird erreicht. Es ist auch über weite Strecken der tiefste Punkt mit ca. 650 m über NN. Hier ist die Grenze zwischen Thüringer Schiefergebirge im Südosten und Thüringer Wald im Nordwesten. Es ist dunkel. Aber hinter einem dünnen Wolkenschleier im Osten muss schon der Mond aufgegangen sein. Mir will nichts mehr schmecken – gerade wo man immer wieder Nahrung und Getränke zu sich nehmen muss. Wenn ich noch Kekse dazu esse, ist mir, als wenn ich Mull zwischen Zunge und Gaumen habe.

Nun geht es auf Asphaltstraße wieder weit aufwärts. Aber ich fühle mich ganz wohl und bin zufrieden. Auch zwei junge sportliche Herren gehen auf der Straße Richtung Neustadt/Rwg. Als ich sie überhole, fragen sie mich: „Sie wollen wohl noch weit?“ – „Ja, ja“, antworte ich. Denn sie waren ja gerade auch schon an der Schwalbenhauptwiese an uns vorbeigegangen. Ich kann jetzt ohne Lampe laufen. So hatte ich es mir mit der Zeittabelle geplant: das Mondlicht ausnutzen. Ich habe wie am Start nur das enge Hemdchen mit den schmalen Trägern und das Laufhöschen an. Die Luft wird immer wohltuender. Den Füßen geht es noch gut, und die Hose scheuert auch nicht. Ich habe eine harte Haut. Durch das enge Hemdchen werden die Brustwarzen auch nicht gescheuert. Außerdem habe ich diese mit Pflaster zugeklebt. Die Zeittabelle sieht wieder 8 km/Stunde vor. Bei der Geschwindigkeit sind ja die Pausen mit eingerechnet. Sie ist aber kein Dogma, sondern nur so ein bisschen Richtlinie für mich. Ich habe bei der Planung genau das richtige Maß gefunden.

Hinter Neustadt ist der Rennsteig als schmaler Pfad die große Wiese hinunter in herrliches Mondlicht getaucht. Das macht Laune. Um 23:07 Uhr ist das Gasthaus am Großen Dreierherrenstein erreicht. Es ist der Kilometer 84 und damit genau die Hälfte der Strecke. Olaf hat ab und zu eine Frage, hauptsächlich über mein Befinden. Nur leichte Schmerzen in den Muskeln der Oberschenkel (Heber bezeichnet man diese). Urin ablassen funktioniert wieder – eine Sorge weniger. In Allzunah sieht uns ein älterer Herr bei der Versorgung zu. Ein paar Worte werden gewechselt. Niemand erfährt von uns Genaues. Es hat den Anschein, als wache er über die paar Häuser. Bis zum 74 km entfernten Clausthal keine Siedlung mehr! Das ist eben der Rennsteig auf dem Kamm des Thüringer Waldes als wohl berühmtester und schönster Wanderweg Deutschlands.

Ich war bis hierher auf der Straße und mehr oder weniger weit von der Straße. Etliche Autos rasten hin und her, als saßen Gehirnamputierte hinter dem Lenkrad. Ein Auto hatte hinten kein beleuchtetes Nummernschild. So mancher von den Nachtschwärmern hat nichts Gutes im Sinn. Auch ich werde beruflich mit den Schäden konfrontiert, wenn

die Münzfernsprecher zerstört und um die paar Mark ausgeraubt werden. Am Bahnhof Rennsteig habe ich beide gebeten, sechs leere kleine Flaschen (enthielten erst isotonisches Getränk) halb mit Schleim zu füllen und dann Wasser zur Verdünnung daraufzugeben. Den nächsten Treffpunkt musste ich genau erklären, denn ich verschwinde ja in der Dunkelheit zeitweise von der Straße.

Nach dem Überqueren der B4 geht die Zeittabelle auf 6 km/Stunde runter. Auf den nächsten 10 Kilometern sind wieder 130 Meter nach oben zu überwinden. An diesem Ende wird der höchste Punkt der Tour, der Große Beerberg mit 976 m über NN, erreicht. Trotzdem kann ich in der mäßigen Steigung gleich weitertraben. Dort, wo der Rennsteig von der Straße zur Viehtränke hinzieht, stehen wirklich meine zwei Helfer. Ich mache jede Pause so kurz wie möglich, nur zur Verpflegungsaufnahme und Kurzinformation. In der dauernden mäßigen Fortbewegung soll mein Erfolg liegen. Es ist angenehm kühl. Der Vollmond steht hoch. Als ich über der Viehtränke wieder auf die Straße laufe, denke ich mir nichts dabei. Am Mordfleck ist das Fahrzeug auch nicht da. Ich trabe weiter hoch zum Gasthaus und Hotel Schmücke – höchste Wohnstätte des gesamten Gebirges mit 916 m über NN. Meine Betreuer sind nicht da. Ich warte. Warte rund eine Viertelstunde auf der Straße. Es ist 01:00 Uhr. Dann kommen sie. Sie hatten sich am letzten Treffpunkt mit dem Zurechtmachen der Flaschen zu lange aufgehalten, sodass ich beim nächsten Treffpunkt schon durch war. Sie hatten aber gut reagiert. Nach ein bisschen Warten waren sie weitergefahren. Wäre ich nicht an der Schmücke gewesen, wollten sie zurückfahren. Gut, dass ich hier gestoppt hatte. Ich muss ja dann wieder von der Straße, und wir hätten uns wohl kaum noch gefunden.

Ausgeruht trabe ich an der Wetterwarte vorbei weiter. Hier ist mit 970 m über NN die höchste Straßenstelle des Gebirges erreicht. In dieser Stunde bin ich trotz des Aufenthaltes gewiss schneller als die oben erwähnte Geschwindigkeit von 6 km/Std., denke ich mir. Auf dem Großen Beerberg grüße ich in Zufriedenheit laut den Plänckner, der vor langer Zeit (um 1830) so viel für die Erforschung des Rennsteiges getan hatte. Ich habe mit 976 m über NN den höchsten Punkt meiner Unternehmung erreicht. Ich bin gut gelaunt.

Nun geht es mit 8 km/Stunde abwärts Richtung Oberhof. Allzu schnell darf ich auch nicht werden – die Knochen dürfen nicht gestaucht werden. Außerdem höchste Aufmerksamkeit auf der ausgewaschenen Straße zur Suhler Ausspanne hin und weiter, dass ich nicht stürze. Beine immer schön hoch! Schnell hat man mal eine Steinspitze übersehen. Das Mondlicht ist herrlich. Ich benötige kaum mal die Lampe. Als ich am Rondell bin, wo die B247 den Rennsteig kreuzt, kontrolliert gerade ein Schließ- und Wachdienst die dortige Verkaufseinrichtung und widmet uns wohl kaum Aufmerksamkeit. Ich überquere die B247 und ziehe über den Oberhofer Schlossberg weiter zum Grenzdler.

Dort wartet bereits verabredungsgemäß Sohn Jens zur Ablösung von Mike. Er wird mit Olaf die Betreuung weitermachen. Es ist kurz nach halbdrei. Als ich ankomme, laden sie schon um. Er hat noch etwas Obst mitgebracht. Mike übergibt auch die Zeittabelle zum Weiterführen. Er hat ihm auch einiges über den bisherigen Verlauf und meinen Zustand erzählt. Jens fragt mich, ob ich noch weitermachen kann. Ich bejahe natürlich. Nur meine Fußsohlen brennen etwas. Die Schotterpassagen über Beerberg und Pfanntalskopf haben das verursacht. Ich denke an keinen Strumpfwechsel. Den Schuhen vertraue ich weiter. Ich habe nun nichts Besseres. Jens sagt mir auch, ich hätte in der letzten Zeit zu viel gemacht, also zu viel gelaufen. Ich sollte jetzt mal wieder kürzer treten. Solche Sorgen habe ich im Moment noch nicht mal. Mike muss ihm auch erzählt haben, dass ich Durchfall hatte, denn Jens fragt mich, ob ich denn nicht wüsste, dass viele Läufer von den isotonischen Getränken unterwegs schon Durchfall bekommen hätten. Ich wusste es bisher nicht, hatte ja auch bisher noch nie isotonische Getränke verwendet. Ich habe aber langsam den Verdacht, dass diese auch meinen Geschmackssinn schon lange außer Gefecht gesetzt haben.

Inzwischen kurvt auch wieder der Schließ- und Wachdienst über den Platz und kontrolliert auch hier sorgfältig eine hier befindliche Verkaufseinrichtung. Ab hier muss ich nun 14 Kilometer allein weiterziehen, ohne dass ich Kontakt mit der Betreuung bekommen kann. Dafür hatte ich von zu Hause einen Beutel mitgenommen. Den nehme ich mir nun. Dahinein kommen nun isot. Getränk, Kekse, Obst und eben zwei der zurechtgemachten Flaschen mit dem verdünnten Schleim. Dann gehe ich wieder los. Gleich am Eingang vom ehemaligen ASK Oberhof vorbei – ist jetzt Trainingsstützpunkt der Bundeswehr. Ab hier bis Heuberg sind 7 km/Stunde vorgesehen. Hier war ich bei Ankunft noch einige Minuten vor der Zeittabelle gewesen.

Bald habe ich den Anstieg geschafft, und ich trabe wieder vorsichtig im schwächer werdenden Mondlicht weiter. Die Lampe muss wieder mehr eingesetzt werden. Am Donnershauk ist eine kleine neue Sitzgruppe. Dort nehme ich schon wieder etwas zu mir. Wenn nur nicht die Appetitlosigkeit mit der Geschmacklosigkeit wäre! Zu allen Einnahmen muss ich mich zwingen. Die Vernunft verlangt das, sonst komme ich noch total in einen Hungerast. Dann ist es auch aus. Jetzt nur nicht hier sitzen bleiben und einschlafen! Dann kann ich auch wieder im Lampenschein über weite Strecken traben. In einer Hand die Lampe, in der anderen den Beutel. Breite, feste, teils ausgewaschene Schotterstraße mit Löchern bis runter zum Wachsenrasen. Dann gehe ich wieder straff aufwärts. Das Gehen tut immer wieder gut – es ist eine Abwechslung für die Muskeln.

Dann erreiche ich die berühmt-berüchtigte Panzerstraße. Jahrzehntlang lag dieser etwa zwei Kilometer lange Abschnitt in einer Trasse, die die russischen Panzer regelmäßig zwischen Ohrdruf und Meiningen benutzt haben. Riesige Tümpel hat dieser breite, waagerechte Abschnitt. Jetzt stelle ich fest: Das Wasser ist so ziemlich weggesickert und durch das schon lang anhaltende heiße Wetter verdunstet. Diese Trasse führte auch bei Jens' jetzigem Grundstück in Breitenbach vorbei. Vor der Wende hat es Jahre gegeben, da hatten die Organisatoren und Helfer des Supermarathons im Rahmen des Guts-Muths-Rennsteiglaufes ihre Mühe, hier eine schmale Trasse für die Läufer und Wanderer zu schaffen. Ich hatte mich bei solch einem hier schon mal regelrecht überschlagen. Jetzt benutze ich nicht die Schlängeltrasse zwischen den Bäumen, sondern ich kann draußen bleiben und mache teilweise Schlängellauf auf den Rändern der austrocknenden Tümpel. „Bis jetzt bist du ja auch noch nicht gestürzt“, registriere ich. Auch eine Leistung in der Dunkelheit!

Im Osten wird es wieder langsam hell. „'s ägert schue“ (es tagt schon), sagen wir in unserem sich an die fränkische Mundart anlehnenden Dialekt. „Den hohen Baumstumpf da vorn auf der Trasse, den kennst du doch aber nicht“, wo ich hier eigentlich alles bestens kenne. Der ist mir fremd in dem fahlen Licht. Es ist kein Baumstumpf – es ist Jens, der mir da entgegenkommt! Er hatte sich unterwegs noch von sich aus entschlossen, von der Rotteroder Höhe aus die schottrige Tambacher Straße hier hochzufahren, um zu kontrollieren, ob ich auch noch durchkomme. Er bietet mir noch Verpflegung an, aber ich habe noch im Beutel. Er hat wieder viel zu fahren, aber ich habe nur noch etwa vier Kilometer bis zur Neuen Ausspanne am Nesselberg. Das ist dort, wo die Verkehrsstraße Schnellbach–Tambach-Dietharz über den Kamm kommt. Ich soll warten, wenn er noch nicht da ist.

Ab den drei gelben Gassteinen gehe ich wieder ein Stück aufwärts zur Schmalkalder Leube (882 m über NN). Der Berg ist eine behäbig breite Kuppe. Erst geht es waagrecht. Obwohl ich nun schon 117 km hinter mir habe, fühle ich mich den Umständen entsprechend gut. Ich fange wieder mit Traben an. Wie viel Mal sind schon Jens und ich von der anderen Richtung her bei Supermarathons hier drüberweggezogen. Von der anderen Seite her auch berühmt-berüchtigt als „Sperrhügel“ bekannt. Mit 13 Jahren hat Jens seinen ersten Supermarathon auf dem Rennsteig absolviert. Ich kann nur jedem empfehlen, sich bei heranwachsenden Kindern dem nicht entgegenzustellen. Jens stand bei Hubert Hermann im Training. Für unterwegs darf es keine Sollwerte geben. Mit anderen unbekannten Läufern unterwegs zu sein und das zu schaffen, fördert das Selbstbewusstsein. Bei den Läufen handelte es sich nicht nur um den jetzt noch populären Guts-Muths-Rennsteiglauf. Zurzeit läuft Jens kaum noch. Er hat sich mit seiner

Frau ein kleines Haus mit Scheune in der Nähe von Schmalkalden gekauft. Da gibt es erst mal viel Arbeit. Zwei kleine Kinder sind auch da. Wir stecken auch mehr im Orientierungslauf. Zurzeit habe ich den Deutschen Bestentitel im Langstrecken-Orientierungslauf in der AK H55 – vor drei Monaten im Weserbergland bei Hann. Münden errungen. Dort, wo Werra und Fulda sich küssen und ihren Namen büßen müssen! Mike haben wir nie zum Laufen bekommen.

Wenn ich gut drauf bin und im Moment auch die Zeit dazu habe, laufe ich von zu Hause in Schmalkalden bis hier hoch. 2–3 Kilometer oder auch mehr auf dem Rennsteig entlang und dann wieder nach Hause. Ich habe da nicht eine bestimmte Strecke, sondern in meinem Trainingsgeschehen zig Varianten, damit es immer interessant bleibt. Meine Augen laufen da mit. Heute muss ich aber noch aufmerksamer auf die Piste achten. Nun nimmt das Gefälle immer mehr zu. Je mehr das Gefälle zunimmt, umso mehr wird der Rennsteig wieder Hohlweg und ist ausgewaschen, was Schotter und hervorstehenden Felsen heißt. Im steilsten Stück gehe ich auch wieder mehr. In meinen besten Jahren bin ich hier im Zuge der Supermarathons von der anderen Seite her noch durchgetrabt. Heute geht das aber auch nicht mehr. Man wird halt älter...

Zwischen den Bäumen ist es auch noch ziemlich düster. Dann komme ich unten auf die Wiedepfuhlschwiese raus. Ich bin nun im Höhengniveau regelrecht eine Etage tiefer. Eines ist mir aber gewiss: erst mal über weite Strecken keine Schotterstrecke mehr! Der Rennsteig besteht nun meist aus einer festgewalzten Schotterpiste mit feinem Splitt darauf.

An der Neuen Ausspanne am Nesselberg sind beide doch schon da. Es ist 04:45 Uhr. Ich nehme schnell etwas zu mir, fülle den Beutel wieder auf. Nun muss ich wieder 9 Kilometer weiter. Trinken und Essen in kleinen Portionen wird auch noch beachtet – wie schon erwähnt mit Widerwillen. Bei km 124 überquere ich die Spitter. Es ist der zweite Wasserlauf, der den Rennsteig kreuzt. Wäre der Rennsteig auf der echten Wasserscheide angelegt, so müsste er einen größeren Bogen machen. So ist es auch mit der Überquerung bei Brennersgrün. Am Pirschhaus (wieder ein Dreiherrenstein) setze ich mich kurz und nehme wieder etwas zu mir. Nun wird mir auch erst mal bewusst, dass ich ja geistig noch kein Müdigkeitsgefühl hatte.

An der Spießbergstraße warten beide schon wieder. Olaf möchte jetzt wieder mit mir weitertraben. Ab Heuberghaus über den Jagdberg wegen viel Steigung bis hoch auf den Großen Inselsberg (916 m über NN) sieht die Zeittabelle nur noch 5 km/Stunde vor. Die abzusehenden Schwierigkeiten veranlassten mich dazu. Unterwegs ist dabei auch der Jagdberg zu überqueren. Jens fährt auf dem Gelben Weg zur Grenzwiese am Kleinen Inselsberg. Als Olaf und ich das steilste Stück zum Großen Inselsberg aufwärtsgehen, schnauft ein junger Mountainbike-Fahrer, sein Gefährt schiebend, hinter uns her. Ich esse noch eine Birne dabei. Oben sieht er interessiert zu. Wir unterhalten uns ein bisschen mit ihm, geben ihm gegenüber zu verstehen, dass es heute noch einen neuen Rennsteigrekord geben könnte. Er verabschiedet sich dann und wünscht uns noch viel Erfolg. Es ist kurz nach 7 Uhr. Über uns wolkenloser, stahlblauer Himmel. Ich bin nur wenige Minuten hinter der Zeittabelle.

Das Essen und Trinken bereiten mir mehr Schwierigkeiten als die Fortbewegung. Jens erinnert mich daran, dass er noch eine Flasche Weizenbier hat. Ich stimme dem zu. Schicksal, nimm deinen Lauf! Ich bin schon immer für etwas Bier beim Laufen. Mit mehrmaligem Schütteln versucht er, dem Getränk so viel als möglich Kohlensäure abzulassen. Ich trinke ruhig. Es wird mir doch so komisch zumute. Ich stehe auf. Ohne Vorwarnung muss ich mich übergeben – auf das Pflaster vorm Stöhr (Gaststätte – wer das nicht weiß). Ich gehe gleich an den Rand zum Geländer. Noch zwei Schübe. Jens und Olaf sehen entgeistert zu. Mein Gedanke: „So kurz vor dem Ziel! Noch 33 Kilometer. Das kann doch jetzt nicht das Aus sein!“ Ich weiß gleich: Die Birne und das Bier haben sich nicht vertragen. Ich lasse mir wieder verdünnten Schleim geben. Obst ist alle. Auf Joghurt oder saure Milch habe ich jetzt

Appetit. Das muss ich mir merken. Jens bittet noch einmal zu einer Fotoaufnahme. Dann hole ich mir den Verpflegungsbeutel. Jens tut mit dem Wasser aus dem Kanister das Pflaster so gut wie möglich reinigen.

Ich gehe mit Olaf noch ein kleines Stückchen hoch und zwingen mich gleich zum Traben. Die Muskeln schmerzen mäßig und die Fußsohlen brennen. Das Ziel in Hörschel am Ufer der Werra liegt in nur 185 m über NN. Es geht flott abwärts. Jens wartet schon wieder am Dreierherrenstein (Gaststätte). Es geht weiter abwärts. Meist muss ich auch gut aufpassen, da Strecken des Pfades doch ziemlich holprig sind. Da es vom Großen Inselsberg bis in das Ziel so viel Gefälle gibt, habe ich fast alles mit 8 km/Stunde angesetzt. Jens ist schon an der Glasbachwiese. Nur kurze Unterbrechung für mich. Der Beutel wird aufgefüllt wieder mitgenommen.

Bis zur Hohen Sonne sind es wieder 10 Kilometer ohne Betreuung. Ich habe nur 5 Minuten Rückstand. Oh wie herrlich, obwohl alles jetzt so schwer ist! Die 8 Kilometer oben vom Inselsberg bis hierher hatten ca. 250 m Gefälle. Ein neuer Rekord ist noch drin, wenn ich nicht noch umfalle. Die Muskeln und Fußsohlen brennen immer mehr. Ich habe bestimmt schon große Blasen unter den Fußsohlen. Die geringsten Steigungen muss ich oft gehen. Dem geringsten Schotter wird ausgewichen. Die Sonne heizt schon wieder unangenehm. Die Waldstraße ist oft der Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Viele Wanderer kommen uns jetzt entgegen. Auch ich grüße trotz meines Zustandes. Für diese 10 Kilometer benötige ich fast 100 Minuten.

Ab der Hohen Sonne (B19 kreuzt) setze ich alles auf eine Karte. Nur kurzer Aufenthalt. Ich nehme noch eine Büchse isotonische Getränke in die Hand. Jens: „Ruh dich doch erst mal aus! Nimm mehr zu dir!“ Ich will meine Taktik bis zum Ende durchziehen. Andere Leute werden auf dem Parkplatz auf uns aufmerksam. Ich sehe ja auch nicht gut aus. Die letzten 15 Kilometer noch ohne Olaf. Noch eine Zwischenstation. Mich braucht auch jetzt keine schlechte Kennzeichnung des Rennsteiges zu interessieren. Ich gehe mehr, als dass ich trabe.

In der Nähe der „Wilden Sau“ (Gedenkstein aus dem Mittelalter) kommt mir ein älterer Läufer entgegen. Er macht gewiss sein Sonntagfrüh-Trainingsläufchen unten von Eisenach hoch. Ich kenne ihn aber nicht. Man sieht ihm an, dass er aber in regelmäßigem Training steht. Bald darauf kommt mir Jens um eine Kurve schnell entgegen. Er strahlt über das ganze Gesicht, dass ich noch in Bewegung bin. Er hatte auf dem Parkplatz an der B84 (Vachaer Stein) das Fahrzeug abgestellt und war mir sofort entgegengerannt. Er redet mir Mut zu. Ab der B84 ziehe ich wieder mit einer Büchse in der Hand weiter und nippe immer mal dran. Die Asphaltstraße nach Clausthal aufwärts gehe ich bis an das Steigungsende. Dann trabe ich wieder. In Clausthal liegt fast alles im Schatten der Bäume. Zur DDR-Zeit bekannt durch seine Tierforschungsanstalt und Pferdezucht. Ein schöner Fleck hier.

Hinter Clausthal wieder fast ein Kilometer offener Feldweg. Die Sonne brennt unangenehm von hinten. Dann kann ich wieder abwärts in den schattigen Laubwald eintauchen. Da es ein Richtungswechsel ist, könnte man hier auch vorbeilaufen, wenn man es nicht weiß und nicht genau hinsieht. Auch später eine Weggabelung ohne Kennzeichnung. Da ich ja deswegen Dienstag nochmal unterwegs war, kann es kein Verlaufen oder wenigstens Zweifel geben. Aber ich weiß, was mich noch an Schlimmem erwartet: Über weite Strecken hat man den Rennsteig mit grobem Schotter frisch belegt. Wenn hier wie woanders auch mal noch feines Material draufkommt und festgewalzt wird, wird das auch gut. Aber jetzt muss ich erst mal zusehen, wie ich das mit den Schmerzen der Fußsohlen am besten meistere. Wenn es geht, suche ich eine Trasse daneben.

Dann geht es mal wieder in einem Waldstück abwärts. Jens kommt mir wieder entgegen. Er freut sich wieder. Als wir wieder aus dem Wald kommen, nimmt er einen vorbereiteten Strauß langer Zweige auf. Er will mir damit Schatten spenden. Das gelingt aber nicht recht. Auf einem Fußweg durchs Feld geht es ein letztes Mal aufwärts. Wanderer kommen uns entgegen. Dann geht es steil abwärts. Jens rennt davon. Er will Olaf Bescheid geben, dass ich komme. Ich renne auch – für heute das letzte Mal! Kraft und Geist zusammennehmen, mit Aufmerksamkeit über die

Hauptstraße von Hörschel, am Eingang der kleinen Kirche vorbei, die schmale Gasse zwischen den Häusern zum Ufer der Werra. Ich renne ziemlich gegen das Eisenrohr, auf dem oben das geschnitzte „R“ den Beginn oder das Ende des Rennsteiges zwei Meter vom Ufer der Werra anzeigt. Jens drückt mir die Uhr in die Hand, dass auch noch solch eine Aufnahme bleibt. Dann setze ich mich vorsichtig langsam auf die Bank. Auch die Rückenmuskulatur schmerzt nun etwas. Die zwei verkünden mir die genaue Zeit: 21:31:20. Trotz der Misere unterwegs den Zeitplan um nur gut 21 Minuten überzogen! Wäre nur nicht noch das unangenehme Ereignis auf dem Großen Inselsberg gewesen – ich hätte gewiss den Zeitplan eingehalten.

Ich bin damit der zweite Mensch, der den Rennsteig auf seiner ganzen Länge ohne Unterbrechung bewältigt hat – das auch noch mit Rekordverbesserung. Der erste Rekord war ja erst drei Wochen alt. Zu Hause sehe ich, dass ich für die letzten 8 Kilometer (von der B84) trotz viel abwärts 64 Minuten benötigt habe.

Die Jungs lassen mich eine Stunde sitzen. Ich trinke nur. Bin noch nicht mal richtig müde. Hinter mir im Garten ist eine Familie. Sie interessiert nicht, was hinter dem Zaun geschieht. Nur ihr Dackel kläfft hinter mir und nervt mich. Ich sage: „Angeber!“ Jens und Olaf lachen. Mir geht von unterwegs so manches durch den Kopf. Olaf hat noch Fragen an mich. Fast über uns, auf der großen neuen Brücke der A4, braust der Verkehr. Jens tippt vorsichtig an, dass sie nach Hause möchten. Sie räumen auf und gehen vor zum Dorfplatz, wo das Auto steht. Ich erhebe mich und schleiche auf den brennenden Füßen hinterher. Im Auto bekomme ich noch mit, wie wir aus Hörschel fahren. Dann schlafe ich ein.

Vor Wilhelmsthal werde ich wieder munter. Jens hält bei dem Imbissstand. Ich wünsche mir ein Eis. Zu Hause nehme ich gleich ein Bad. Ich bin erstaunt: nicht die kleinste Blase an den Füßen! Von beiden großen Zehen sind die Nägel gefärbt. Hier wird es wohl einen Wechsel geben. Dann schlafe ich drei Stunden. Danach endlich warmes Essen. Es schmeckt mir noch gar nicht – noch das alte Befinden.

Anderntags muss ich zeitig aufstehen, um nach Suhl an die Arbeit zu fahren. Frühs schmeckt es mir schon wieder besser und körperlich geht es mir schon wieder ganz gut. Laut Arbeitsauftrag muss ich allein rausfahren. Niemand weiß von meiner Unternehmung. Unterwegs habe ich viel Bohrarbeit, teils in Hockstellung. Ich muss neue Feuerlöscher in den neuen Vermittlungsstellen der Telekom anbringen. Ich lache innerlich, weil es mir unerwartet so gut geht. Mittags ist der übliche Appetit wieder vorhanden. Etwas brennt der Nacken von einem kleinen Sonnenbrand.

Mittwoch ist ein Bericht von meiner Unternehmung in der Zeitung. Meine Arbeitskollegen und Vorgesetzten machen mir Vorwürfe, warum ich nichts gesagt hätte. Da hätten sie mich doch geschont und mich nicht allein rausgeschickt. Sie wissen, dass ich laufe – aber solch eine Unternehmung! Ich lächle nun wieder nur und erzähle einiges. Wie üblich bei mir: Das Unangenehme ist im Gedächtnis bald weit weggelegt. Ich befinde mich in einem schönen Rausch des Glücks.

Zum Wochenende sind die Farbaufnahmen schon fertig. Auf dem Inselsberg und im Ziel sehe ich ganz schön mitgenommen aus. Am Freitag steige ich mit anderen Sportfreundinnen und Sportfreunden aus Thüringen und Sachsen in einen Bus, der uns in das schottische Hochland nach Aviemore (britisches Wintersportzentrum) bringt. Wir nehmen an der Senioren-Weltbestenermittlung im Orientierungslauf teil – offen für alle ab D/H35, 4300 Teilnehmer. Jeder hat an fünf Tagen vier Läufe zu bestreiten. Für uns Deutsche springt dabei nicht viel raus. Die Skandinavier sind in dieser Sportart führend. Dort ist der Orientierungslauf Volkssport. Die haben dort Veranstaltungen mit bis zu 15.000 Teilnehmern – wäre bei uns wegen des pingeligen, irrenden Umweltschutzes, Forst und anderer eine Katastrophe. Die Skandinavier kommen auch mit der gebotenen Geländestruktur am besten zurecht: eiszeitliches Endmoränengelände. Ältester Teilnehmer der Wettkämpfe ein 90-jähriger Schwede, älteste

Teilnehmerin eine 90-jährige Finnin. Man muss nur mal deren strahlende Gesichter im Zieleinlauf gesehen haben!
Trotzdem: Luise Finke aus Hannover siegte in der D75. Sollen nur noch weiter viele sagen, Sport sei schädlich!