

Der zweite Durchlauf

Erlebnisbericht über die ununterbrochene Belaufung des Rennsteigs (168 km) am 13./14. Mai 1995

Als ich am 24. Juli 1994 nach Beendigung meines ersten Laufes in Hörschel erledigt auf der Bank saß, soll ich auf die Fragen unseres Reporters Olaf Kummer auch gesagt haben: „Nie wieder.“ Ich hatte wohl mehr damit gemeint: nie wieder bei solch einer Hitze. Hinterher sinnt man über das Gewesene und lässt sich oftmals das Abgelaufene mit all seinen Bedingungen durch den Kopf gehen und kommt dann langsam zu dem Schluss, dass sich unter besseren Bedingungen die Zeit noch verbessern ließe. Wenn ich diese Strecke noch einmal angehen sollte, dann nicht wieder unter diesen Hitzebedingungen.

Und so geschieht es wieder, wie ich es ganz oben schon dargelegt habe: Die vorherige Anstrengung und Mühsal ist wieder vergessen, und es wird wieder für einen neuen Durchlauf geplant. Aber ein gesunder Respekt ist da. Ich bin ja wieder noch schlauer geworden, habe dazugelernt. Ich denke schon oft darüber nach: Warum machst du das nur? Ich komme zu der Erkenntnis: Herausforderung, Abenteuerlust, Neugier und Unternehmensbewältigung. Es ist eine Kunst in der Vorbereitung und Durchführung.

Damit die Wahrscheinlichkeit von Hitze gering ist, muss es im Mai geschehen. Dann sind auch zwischen Oberhof und Schmücke als höchstem und mächtigstem Areal des Gebirges die letzten Schneereste getaut. Das Verhältnis von Hell zu Dunkel ist auch schon ganz gut. Das gewünschte Vollmondwochenende mache ich auch aus: Es ist das Wochenende vom 13./14. Mai 1995. Dieses Mal soll von Hörschel nach Blankenstein gelaufen werden. Ich überlege auch die Startzeit und setze 12:00 Uhr an. Wegen noch besserer Belaufbarkeit (sodass weite, schlechte Abschnitte tagsüber belaufen werden) wäre eine andere Startzeit besser gewesen. Man muss aber auch auf die Betreuer und Andere Rücksicht nehmen.

Ich möchte aber nicht allein laufen und spreche deshalb zwei gute Läufer aus Steinbach-Hallenberg (Nachbarstadt) an. Einer kann wegen beruflicher Bindung nicht (Rolf König), der Andere, Karl-Heinz Holland-Nell, sagt zu. Beide sind schon oftmals den Supermarathon im Rahmen des GutsMuths-Rennsteiglaufes (65–75 km) und viele andere lange Strecken gelaufen. Noch drei Wochen vorher läuft Karl-Heinz allein die etwa 50 km lange Strecke Bahnhof Ernstthal–Blankenstein ab. Dies kennt er wie auch andere Streckenabschnitte noch nicht. Er nimmt nur wenig zu trinken mit und ist froh, als er endlich in Blankenstein ist. Dort wartet seine Frau mit dem Auto auf ihn. Später sagt er unter anderem zu mir: „Dort sieht der Rennsteig ja anders aus als bei uns.“

Bereits im März melde ich unser Vorhaben wieder schriftlich im Büro des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins an. Die vorgesehene Zeittabelle wird beigegeben; es ist eine Laufzeit von 21:10 Stunden vorgesehen. Ganz schön mutig und verwegen von mir! Voriges Jahr hatte die Tabelle 21:20 Stunden vorgesehen und war dann um 16 Minuten überzogen worden. Karl-Heinz' reale Einschätzung dazu: „Und wenn wir nur 15 Minuten schneller als voriges Jahr sind, wäre das schon ein großer Erfolg.“

Als mein ältester Sohn Jens merkt, dass der Alte wieder ernst macht, warnt er mich: „Denk an deine Enkel, die möchten auch noch was von dir haben!“ Er weiß schließlich auch, dass ich eine Woche später den Supermarathon im Rahmen des GutsMuths-Rennsteiglaufes über 65 km mitlaufen werde. Dann wird von mir die Betreuung organisiert. Da kommt sogar aufgrund einer Anfrage von mir aus Sonneberg die Zusage, uns mit einem Jeep und noch zwei Betreuern von Anfang bis Ende zu betreuen. Es ist Eckhard Resch. Wir kennen uns schon länger; bei der 6er-Gruppen-Weltrekordwanderung Ende April 1994, bei der ich nebenher mitwanderte, hatten wir uns wiedergesehen. Er war da auf einem längeren Teilabschnitt ein kundiger Führer gewesen. Sie sollen auch Zeugen des Ablaufes sein. Einem anderen bereitwilligen Betreuer aus Suhl sage ich wieder ab. Reporter Olaf sagt auch wieder zu.

Zwei Wochen vorher fahre ich zur Schwalbenhauptwiese (vor Masserberg) und laufe bei teils strömendem Regen von dort schnell mal nach Friedrichshöhe und zurück, um mir noch einmal den Verlauf des Rennsteiges anzusehen. Dieser Ab-

schnitt hat einen komplizierteren Verlauf und fällt in die Nacht. Mit Karl-Heinz mache ich noch einen gemeinsamen Trainingslauf an die neue Schmalwasser-Talsperre bei Tambach-Dietharz, bei dem wir uns schön unterhalten.

An Schuhen werden keine neuen gekauft, sondern vier Paar vorhandene ausgewählt. So ängstlich bin ich. Diese waren billig und werden auch ihren Zweck erfüllen; nur leicht müssen sie sein, und die Sohlen müssen hart und steif sein. Einlegesohlen werden zurechtgeschnitten und in langen Trainingsläufen getestet. In einem Geschäft für Orthopädie kaufe ich mir noch etwas Besonderes an Einlegesohlen. Sie erhöhen die Dämpfung deutlich; zwei Trainingsläufe bestehen sie. Wenn ich sonst Training laufe, wähle ich schottrige Waldstraßen und bemühe mich stets – wie vor meinem ersten Lauf –, über die bösesaten Stellen zu laufen, um mit dünnsohligen Laufschuhen die Fußsohlen abzuhärten. So komme ich wieder in eine ausgezeichnete Lauflaune. Mein Körper ist in der letzten Woche regelrecht leicht beschwingt wie zu meinen besten Zeiten. Zu Hause betreibe ich immer anständige Fußpflege bis Freitagabend. Die ganze Zeit über nimmt mein Körpergewicht wieder um über 3 kg ab.

Dann werden noch einige Paar frisch gekaufte Wollsocken zurechtgelegt. Es heißt immer, Strümpfe für solch einen Zweck sollten schon einmal getragen und mindestens einmal gewaschen sein. Aber was soll's – es wird schon gutgehen. Am Dienstag gehe ich noch einmal kurz in unser Büro und sage Volker Kittel Bescheid, dass es bei unserem Vorhaben bleibt. Eckhard Resch aus Sonneberg wird uns von Hörschel bis Blankenstein begleiten und versorgen; er will noch zwei Mann als Fahrer und Versorger mitbringen. Ich gehe wieder. Dort steckt ja vor der großen Veranstaltung (GutsMuths-Rennsteiglauf mit über 10.000 Teilnehmern über verschiedene Wander- und Laufstrecken) alles bis über den Kopf in Arbeit.

Mit Beginn der Woche sagt die langfristige Wettervorhersage für das Wochenende intensive Niederschläge voraus und spricht dabei sogar von Hochwassergefahr sowie Schneefall bis in Lagen um 600 Meter. Ich hoffe, dass die Wetterfrösche einmal wieder nicht recht behalten. Als selbst am Freitag noch davon gesprochen wird, muss an entsprechende Kleidung gedacht werden. Ich denke daran, dass doch noch die dunkelblaue Wanderkutte vorhanden sein muss, und finde diese. Schnell noch in die Drogerie, Imprägnierspray gekauft und damit auf dem Hausboden behandelt. Ich mache vier Handlampen (Halogen) verschiedener Größen zurecht.

Da ich vergangenes Jahr zum Ende des Laufes Probleme mit Nahrung und Getränken hatte, wird dieses Jahr etwas anderes geplant. Außerdem bin ich skeptisch bezüglich dessen, was die Sonneberger mitbringen werden. Jeder Läufer hat doch seine eigenen Vorstellungen. Dieses Mal gilt:

- Isotonische Getränke nur geringfügig.
- Brei: Zu Hause habe ich für mich mit 3,5 Litern Milch und Grieß einen flüssigen Brei gekocht, in den noch acht Vitamintabletten und ein kleines Paket Dextropur mit Vitaminzusatz kommen.
- Als frisches Obst werden Äpfel mitgenommen.
- Voriges Jahr kam bei solcher Anstrengung Appetit auf Joghurt auf. Also werden auch süße Becher Kefir und zwei große Gläser Joghurt gekauft. Die darin vorhandenen Mikroorganismen sollen für einen schnelleren Verdauungsvorgang sorgen. Die Laufgeschwindigkeit ist schließlich auch von einem zügigen Nachschub an Energie abhängig.

In einem Telefongespräch vier Tage vor dem Start teilt mir Eckhard Resch aus Sonneberg unter anderem mit, dass er bis Masserberg mitlaufen wird. Durch Sponsoren wäre dafür gesorgt, dass uns der Einsatz des Jeeps und die Betreuung nichts kosten werden. Ich nehme es aber nicht so ernst. Danach werde ich innerlich skeptisch. Ich bin jedoch keiner, der gleich in Hektik und Nervosität verfällt: Selbst gut vorsorgen und auf die Hilfe der Verbleibenden hoffen, falls er es doch ernst meint.

Bei der Fahrt auf der B19 Richtung Eisenach liegt rechter Hand eine tiefe Wolkendecke über dem Thüringer Wald. Die höheren Erhebungen sind schon nicht mehr zu erkennen. Der Niederschlag hat aufgehört; gestern hat es noch geregnet. Das

Fahrzeug der Familie Holland-Nell fährt vor uns. So sind um 11:00 Uhr wegen des Unternehmens einige Fahrzeuge in Hörschel:

- Die drei Sonneberger mit ihrem Jeep
- Familie Holland-Nell
- Mein Sohn Mike, Olaf und ich
- Zwei Reporter von der Presse

Eckhard Resch gibt die Sponsorenkleidung aus, es wird fotografiert und wir gehen zum Gedenkstein, der auch hier an Plänckner erinnert. Dabei gibt E. Resch zu verstehen, dass er von Anfang bis Ende durchlaufen will. Er ist etwa so alt wie ich (56) mit deutlichem Bauchansatz; Training wird er auch nicht groß absolviert haben. Ich habe keine Lust, mich mit ihm zu behängen und zu streiten. Wenn sich einer erst einmal so etwas in den Kopf gesetzt hat, ist er doch nicht davon abzubringen – das kenne ich von meinen eigenen Unternehmungen, nur dass ich bisher alles geschafft habe. Er denkt wohl, dass wir von ihm abhängig sind und uns nach ihm zu richten haben. Ich denke mir: „Das schafft der doch nicht!“ Als ich mit Karl-Heinz einmal allein bin, tauschen wir unsere Gedanken darüber aus. Wir werden das für uns erforderliche Tempo angehen und weiter flexibel entscheiden. Wir geben eben keinen Widerspruch dazu. Leise Hoffnung habe ich auf Hilfe von Karl-Heinz’ guter anderer Hälfte und von meinem Sohn Mike.

Mit viel Fotografieren wird um 12:00 Uhr in 184 m über NN an der Werra gestartet. 168,3 km liegen bis zum Ufer der Saale (Selbitz) vor uns. Morgen Vormittag wollen wir dort sein. Nach gut 30 km werden wir schon das erste Mal auf dem Großen Inselsberg in 916 m Höhe sein. Für die ersten 30 km ist eine Geschwindigkeit von 10 km/h vorgesehen, das ist bis zur Brotteroder Hütte vor dem Anstieg auf den Inselsberg.

Als wir nach vier Kilometern Clausthal passieren, ist weit hinter uns von Eckhard noch nichts zu sehen. Wir strengen uns aber gar nicht groß an: schönes, rundes Jogging. Bei Überquerung der B84 warten die Reporter schon wieder auf uns. Es ist kühl, der Himmel ist bedeckt, aber es regnet nicht. So geht es weiter bis zur Hohen Sonne (ca. 480 m über NN) mit der Überquerung der B19. Karl-Heinz’ Einschätzung über das bisherige Stück Rennsteig: „Ein schönes Stück Rennsteig!“ Er ist es eben das erste Mal gelaufen. Sollen nur noch andere weiter behaupten, beim Laufen erkenne man die Schönheiten der Natur nicht.

An der Hohen Sonne ist viel Betrieb, aber nicht für uns. Von hier aus gehen auch viele Wanderer auf Tour oder kommen an (Erinnerung an den ersten Durchlauf). Die anderen zwei Reporter, die Sonneberger Helfer, Mike und Olaf sowie Karl-Heinz’ gute andere Hälfte sind wieder da. Die erste Mahlzeit wird eingenommen. Meinen Brei kann ich nur noch mit dem Löffel nehmen, so dick ist er wieder geworden. Ich hatte mich also mit der Menge Grieß verschätzt. Danach wird der Brei von der Betreuung verdünnt. Ich bitte darum, für die Zukunft den Brei in ein flaches Gefäß zu geben; dann noch einige Schlucke Kefir hinterher, und schon traben wir wieder weiter. Mir ist auch im Unterbewusstsein klar: Wenn bald Karl-Heinz’ Frau oder Mike streiken, kann es nicht mehr weitergehen. Ich hoffe auf deren Vernunft.

Hohe Sonne: Bisher jedes Jahr Startplatz zum Supermarathon im Rahmen des GutsMuths-Rennsteiglaufes nach Schmiedefeld. Die ersten Jahre über 75 km, später stufenweise aus gesundheitlichen Gründen wegen der Teilnehmermassen (bis zu 2.400) über 72, 70, 68 und 65 km. Karl-Heinz ist hier schon 18-mal gestartet; von mir weiß ich das nicht so genau, da es zwischendurch Aussetzer gegeben hat. Außer einmal habe ich nur gute Erinnerungen daran: Wegen Verdauungsschwierigkeiten am Donnershauk war ich in heftige Beinkrämpfe gekommen, ausgekühlt und hatte dann an der Hauptverpflegungsstelle Grenzadler bei Oberhof abgebrochen. Aber in einer Woche wollen wir hier schon wieder auf die 65 km nach Schmiedefeld starten. Für den heutigen Lauf habe ich auch wieder eine Zeittabelle gefertigt. Die Zwischenzeiten werden erst einmal von Karl-Heinz’ Frau mitgeschrieben.

Weiter unterwegs geben wir uns durch kurzen Wortwechsel zu verstehen, dass es uns so vorkommt, als wären wir morgens beim Supermarathon gestartet. Duster und kalt ist es, wie im Morgengrauen – dabei ist es jetzt gegen 14:00 Uhr. An der Glasbachwiese ist der Sonneberger Jeep auch schon wieder da. Wir erfahren, dass der Abstand zu Eckhard immer größer

wird. Das ist ja auch nicht verwunderlich. Mein Grießbreibehälter kommt jetzt auf meine Veranlassung aus dem Jeep in Holland-Nells Auto. Der Brei ist nun trotz Thermosbehälter kalt und kann nur noch gelöffelt werden, obwohl er noch mit kaltem Mineralwasser verdünnt wird. Reporter – außer unserem Olaf – sind nicht mehr da. Wir traben zum Inselsberg weiter. Den allerletzten Anstieg gehen wir das erste Mal. Den Inselsberg aufwärts sind auch nur 7 km/h vorgesehen – also alles mit Vernunft! Mit einem guten Zeitvorsprung von 15 Minuten sind wir oben. Wegen des miesen Wetters gibt es keinen Ausflugsverkehr; für die zwei Gaststätten keinen Umsatz. Regelrecht still ist es hier oben in über 900 m Höhe. Die Luftbewegung ist nur mäßig.

Schon aufwärts bekamen wir es zeitweise mit Niederschlag zu tun – Niederschlag aus den großen Fichten: Der dichte Nebel schlägt sich an den Fichtennadeln nieder und tropft ab. Das ist ja auch mit ein Grund dafür, dass die Höhenlagen der Gebirge mehr Niederschläge haben. Das Wetter ist nun richtig kalt und ungemütlich. Wir sind mit dem nasskalten Wetter aber zufrieden; wir hatten davon zeitig genug gewusst und uns darauf eingestellt. Bleibt doch dem Körper viel Flüssigkeit für die Umsetzung und den Transport der Energie, um die verbrauchten Stoffe über den Urin wieder abzuführen – besser als voriges Jahr bei dem Hitzedurchlauf. Bisher hat der Körper noch von seinen abnehmenden Reserven gezehrt. Die Zukunft bis morgen hängt nun davon ab, wie der Verdauungstrakt es schafft, Energie und andere wichtige Stoffe schnell heranzuschaffen, und dann immer auf einen sauberen, weichen Laufstil zu achten. Denn jetzt heißt es schon aufpassen!

Gut 150 Höhenmeter geht es zum Teil steil nach unten zur Grenzwiese am Kleinen Inselsberg. Gerade in diesem Gefälle haben sich in all den Jahren des Supermarathons schon etliche Läufer die Beingelenke beschädigt und konnten dann unten oder ein Stück weiter dafür aufhören. Aber was jetzt bis zum Ende einsetzt und bisher noch nie da war: Wir bekommen beide anständig Blähungen! Heiße, wie das hinten immer ballert! Brei und Kefir ergeben ein donnerndes Gemisch. Karl-Heinz ernährt sich etwa mit dem Gleichen wie ich. Wenn es aber weiter nicht schadet, mag es doch ruhig mit Düsetrieb weitergehen!

An der Grenzwiese am Kleinen Inselsberg ist der Nebel so dicht, dass wir unsere Betreuungsfahrzeuge nicht gleich entdecken können. Sohn Mike ist mit seinem Fahrzeug auch wieder da. Er war inzwischen zu Hause, hat die vergessene Personenwaage mitgebracht und noch Anziehsachen zum Auswählen. Ich laufe immer noch mit freien Unterschenkeln. Schwiebertochter Constanze, die auch schon einige Male den Supermarathon erfolgreich bewältigt hat, und meine zwei Enkel Sepp und Resi hat er auch mitgebracht, die frierend dastehen. In kurzen, schnellen Sätzen mache ich ihm nun wegen Eckhard unsere Vorstellungen klar: Er muss spätestens ab Bahnhof Rennsteig mit der vollen, alleinigen Betreuung beginnen. Er hat ja dann auch Olaf dazu, der jetzt Frau Holland-Nell hilft – es sei denn, Eckhard gibt vernünftigerweise endlich auf und die Jeepbesatzung kann uns dann voll dienen. Die Jungs aus Sonneberg sind auch schon da; die werden auch schon merken, welche unrühmliche Rolle ihr Oberhaupt da vollzieht. Ohne Knurren sagt mein lieber Sohn Mike zu. Er hat ja auch schon lange den Ernst der Lage erkannt. Er will dann schon am Grenzadler bei Oberhof anwesend sein; auf dem Weg dorthin fährt er erst einmal Schwiebertochter und Enkel wieder nach Hause. Eigentlich war vorgesehen, dass er über Nacht zu Hause schläft und fröhlich um 5:00 Uhr nach Blankenstein fährt, um uns dort abzuholen. Frau Holland-Nell wird bis Bahnhof Rennsteig (km 76) betreuen, dort wird dann zwischen den Fahrzeugen umgeladen.

Ab Grenzwiese am Kleinen Inselsberg läuft Reporter Olaf das erste Mal mit. Ich merke nicht gleich, dass er seine Fotoausrüstung nicht dabei hat. Sie ist ihm mit Blitzlicht für das Laufen über den Jagdberg zu unhandlich. Ohne Blitzlicht wird es heute nichts. Obwohl es gegen 15:30 Uhr ist, hat man den Eindruck, dass es schon halbe Nacht ist. Gern hätte ich ein Bild gehabt, wo wir oben auf dem Jagdberg sind. Obwohl wir bei der etwas längeren Pause etwas kalt geworden sind, geht es wieder zügig bergauf im Jogging weiter. Als wir wieder vom Jagdberg abwärts laufen, kommt uns ein wandernder Vater mit seinem Sohn entgegen und wünscht uns Erfolg. Aufgrund des Dialektes sind sie von unserer Seite. Ist doch der Rennsteig über weite Strecken eine konkrete Dialektgrenze! Sie mussten dementsprechend von unserem Unternehmen wissen.

Am Heuberg ist auch wieder der Sonneberger Jeep. Durch kurzen Wortwechsel erfahren wir, dass der Abstand unseres Verfolgers immer größer wird. Wir geben den zwei Betreuern noch einmal klar zu verstehen, dass es vernünftiger wäre, wenn ihr Chef Eckhard aufgibt und sie uns wie vereinbart dienen, wenn nun auch schon alles anders eingeteilt ist. Wir sind erst wieder 4 km gelaufen. Unser Betreuungsfahrzeug ist gleich außen herum zum Nesselberg gefahren. Der große Abstand ist

möglich, weil an der Ebertswiese ein zusätzlicher Betreuer aus Steinbach-Hallenberg mit heißem Tee auf uns wartet, der dann auch wieder am Wachsenrasen erscheint. Olaf läuft die weiteren 7 Kilometer zum Nesselberg mit durch. Da es ein vernünftiges Teilstück ist, hatte ich dafür noch einmal 10 km/h angesetzt. Durch den Wortwechsel am Heuberg, die Tee-pause an der Ebertswiese und die straff angesetzte Geschwindigkeit verlieren wir einige Minuten. Was sein muss, muss sein. Wenn beim Lesen dies alles als Durcheinander erscheint, dann nehme man eine gute Rennsteigkarte zur Hand und verfolge dies! Die Kenner des Rennsteiges wissen aber Bescheid und können Punkt für Punkt folgen.

Am Nesselberg ist der Jeep noch nicht da. Von unserem Fahrzeug nehmen wir wieder unser Gemisch zu uns. Weiter den Krämerod aufwärts wird wieder teilweise gegangen, den bei Läufers berüchtigten Sperrhügel auch. Jetzt geht es eine Etage höher; unter 820 m kommen wir nun so bald nicht wieder. Wir sind erstaunt, wie der bisher so schlechte Hohlweg gerade anständig zurechtgemacht worden ist. Wie lange wird das wohl halten, bis der Splitt durch die Wassermassen auf die gerade passierte Wiedepfuhlwiese geschwemmt worden ist? So viele Wasserableitungsrinnen nach der Seite weg sind da nicht drin. Ich denke aber auch daran: Genau nach rechts im rechten Winkel liegt Schmalkalden.

Als wir an den sogenannten drei gelben Gassteinen der Ferngasleitungstrasse über den Neuhofswiesen ankommen, sind wir angenehm überrascht: Kameraden der Bergwacht Rotterode, die ihre Hütte über den Neuhofswiesen haben, warten mit heißem Tee auf uns. Wir nehmen an. Es ist das einzige Mal auf dieser Tour, dass wir so selbstständig bewirtet werden – eine schöne Geste! Knapp zwei Kilometer weiter am Wachsenrasen wartet ja schon wieder heißer Tee auf uns. Wir bedanken uns bei guter Laune und traben weiter. Seit dem Nesselberg ist die Geschwindigkeit – Pausen einbegriffen – 8 km/h.

Da kommt uns bald Rolf König entgegen. Unter uns liegt Steinbach-Hallenberg, man kann es aber nicht sehen. Diese Abschnitte hier sind auch unsere Trainingslaufstrecken. Nun laufen wir also wieder zu dritt weiter. Am Wachsenrasen gibt es schon wieder heißen Tee. Zwischen Heuberg und Nesselberg war Karl-Heinz eine Idee gekommen, wie er seine gute andere Hälfte für die Betreuung durch einen anderen Bekannten mit Fahrzeugtausch ersetzen lassen könnte. Dieser ist nun auch unglücklicherweise wegen uns auf dem Rennsteig unterwegs, um uns zu begrüßen und einige Kilometer zu begleiten.

Am Nesselberg hatte ich auch das zweite Mal Vitamin-E-Pillen zu mir genommen. Sie werden als Energieaktivatoren deklariert, und man schreibt von Verminderung von Bänder- und Gelenkschäden. Karl-Heinz hat wohl auch so etwas dabei. Es wird schließlich in Laufzeitschriften und anderen Medien dafür geworben. Nach dem Wachsenrasen steigt der Rennsteig wieder an. Wir traben das so ziemlich ohne Mühe durch. Ich bin ganz erstaunt: Bei den letzten Supermarathons musste ich teilweise hier schon gehen. Ich freue mich innerlich.

Am Grenzdler bei Oberhof sind nun wieder drei Fahrzeuge anwesend: • Sonneberg – aber ohne Eckhard • Frau Holland-Nell, die die zwei großen Zwillingstöchter mitgebracht hat • Mike allein

Nun bemühe ich mich endlich, mich wärmer anzuziehen. Ich bin ohne Änderung der Bekleidung vom Start bis hierher gelaufen, wo es jeden Moment hier oben in fast 900 m Höhe, wie angekündigt, zu schneien beginnen könnte. Also Stirnband runter und Mütze drauf! Karl-Heinz läuft schon mit Handschuhen. Hier auf dem freien, ungeschützten Platz weht es eklig kalt aus nördlicher Richtung. Die zwei Sonneberger Betreuer halten als Windschutz Decken vor uns. Die Nahrung ist so kalt wie die Außentemperatur; das gebietet vernünftigerweise, schön langsam zu essen. Dabei werden von uns noch organisatorische Sachen für die weitere Betreuung besprochen. Wir liegen immer noch einige Minuten vor meiner Zeitberechnung. 60 Kilometer sind zurückgelegt. Was wird die weitere Strecke bringen? Wir sind optimistisch. Ich habe noch nichts getrunken, obwohl Karl-Heinz mich dazu auffordert. Ich habe kein Bedürfnis dazu und erkläre ihm, dass im Brei, im Kefir und in den Äpfeln genügend Flüssigkeit gebunden ist.

Als wir weitertraben, mag es gegen 18:40 Uhr sein. Durch die starke Bewölkung ist es schon halbdunkel – eigentlich ist es ja nie richtig hell geworden. Die Sonneberger sehen wir nun nicht wieder. Mike fährt von hier direkt zum Bahnhof Rennsteig, um sich noch auszuruhen. Wir traben nun zum Schützenberg hoch. Oben sind wir in 900 m Höhe. Drüben am Rondell wartet Familie Holland-Nell und Olaf. Weiter wird über den Pfanntalskopf durchgetrabt. An der Sommerwiese steht wieder unser Fahrzeug. Mit Olaf treffe ich schnell eine Abmachung: Zirka zwei Kilometer weiter oben ist wieder ein Park-

platz; ab dort soll nun Olaf mit seiner Fotoausrüstung mit uns weiter über den Beerberg laufen. Dort an Plänckners Aussicht erreicht der Rennsteig mit 976 m über NN seine höchste Erhebung. Vor 10 Monaten war ich hier auch bei guter Laune entgegengesetzt durchgetrabt. Dort vor dem Holzturm macht er ein Foto von uns. Später stellt sich heraus: Das Blitzlicht hat nicht ausgereicht. Ich vergesse, auf die Uhr zu sehen. Aufgrund der Zeittabelle müsste es gegen 19:25 Uhr gewesen sein; es war schon fast dunkel.

Nun geht es für acht Kilometer fast nur noch abwärts bis zum Bahnhof Rennsteig, dort wo die B4 den Rennsteig kreuzt. Aber so weit ist es noch nicht. Ich vermutete, dass zwischen Adler und Schmücke – speziell an der Wetterwarte – die Kameraden der Suhler Hütte auf uns warten könnten. Ich habe mich aber getäuscht. An der Schmücke werden wir wieder von unserer Fahrzeugbesatzung betreut. Es ist wieder richtige, schnelle Essenseinnahme. Hier ist auch starker Wind, und ich stelle mich hinter eine schützende Garagenwand und esse Brei. Mein Magen tut etwas verstimmt; was ich einnehme, ist eben alles kalt. Der Appetit ist nicht mehr so da. Dieses Mal habe ich mich darauf eingestellt; dann muss die Nahrung ohne Verzögerung mit Verachtung eingenommen werden! Das wird noch schlimmer werden. Mit Karl-Heinz habe ich mich unterwegs noch nicht darüber unterhalten, ich habe ihm aber in der Vorbereitung von dieser Erscheinung erzählt. Die Ursache konnte vor 10 Monaten aber auch die große Hitze, die isotonischen Getränke und der Flüssigkeitsmangel gewesen sein. Jetzt nehme ich wieder einen großen Apfel mit. Das Essen unterwegs stellt für mich immer ein Problem dar: Jeder Bissen möchte richtig durchgekaut werden, da muss man eben Geschick und Geduld haben – im Laufen tief atmen, kauen und schlucken.

Olaf ist nun schon einige Kilometer mit uns unterwegs und läuft nun auch bis zum Bahnhof Rennsteig mit. Das Fahrzeug ist nun auch schon nach vorne weggefahren; die werden inzwischen umgeladen haben, wenn Mike am Bahnhof gefunden wird. Wird schon nicht so kompliziert sein. Ich achte schon immer darauf, dass am oder im Körper keine Beschwerden auftreten. Außer dass ich in den Kniescheiben leichte Beschwerden habe, geht es mir gut.

Vor der sogenannten Viehtränke am Fuße des Finsterberges machen sich nun doch überraschenderweise die besonderen Einlegesohlen unangenehm bemerkbar. Ehe es erst Schaden an den Füßen gibt, halten wir an. Ich nehme die Einlegesohlen in die Hand. Dabei merke ich erst einmal, dass das In-die-Hocke-Gehen kaum möglich ist! Olaf hält mir etwas die Balance; die Muskulatur der Oberschenkel und des Beckens bis zur Nierengegend schmerzt dabei. Am Bahnhof Rennsteig kommen andere Einlegesohlen in die Schuhe. Hoffentlich verschieben sie sich nicht – sie sind nun nicht angeklebt.

Alle Ausrüstungen wurden inzwischen umgeladen. Im Bahnhof kreuzen gerade zwei der hier typischen Personenzüge: zweigliedrige Doppelstockeinheiten mit kräftiger Diesellok davor. Von Stützerbach hier hoch ist es eine steile Steigung; zur Anfangszeit dieser Teilstrecke war Zahnstangenbetrieb installiert. Ab Allzunah werden Handlampen mitgenommen; nun ist ohne diese nicht mehr zu laufen. Es ist 21:00 Uhr. 74 km von Clausthal bis hierher sind wir gelaufen, ohne eine Siedlung durchquert zu haben. Die paar Gaststätten unterwegs kann man ja nicht als solche bezeichnen. Ab jetzt wird das aber anders.

Bald darauf sind wir an der Gaststätte am Großen Dreierherrenstein, es ist Kilometer 84. Damit ist die Hälfte unseres Laufes geschafft! Was wird uns noch bevorstehen? Olaf fotografiert wieder. Optimismus ist noch vorhanden und die Beschwerden sind gering. Nur nicht übermütig werden, sondern vernünftig so weitertaktieren! Dann macht auch das Laufen weiter Spaß.

Dann aber fängt es an, dass wir auf dem Rennsteig nasse Füße bekommen. Im Lampenlicht auf dem schmalen Fußweg erkennt man nicht immer die Pfützen, die an den Vortagen entstanden sind. Man patscht mit dem einen Fuß rein, und der nachziehende andere Fuß löffelt dann einen Teil des wegspritzenden Wassers. Wir merken, dass der Mond immer einmal durch die Wolkenlöcher schaut. Das könnte noch fantastisch werden! Nun haben wir Hoffnung, dass er doch seiner Aufgabe gerecht wird. Als wir durch Neustadt traben, ist er voll da. Der Rennsteig ist hier die Hauptstraße. Was mag wohl alles hinter den Fenstern vor sich gehen? Kein Mensch auf der Straße! Jetzt ist es bald so hell wie am vergangenen Tag. Dass man da keine Lampe braucht, versteht sich wohl von selbst. Wir freuen uns wie die kleinen Kinder. Nach dem Ortsausgang auf der Höhe freie, weite Rundumsicht. Wenige dünne Wolken ziehen schnell über uns dahin; zusätzlich haben wir noch starken Rückenwind. Was wollen wir noch mehr?

An der Schwalbenhauptwiese haben wir einen tiefen Punkt erreicht: nur noch etwa 660 m hoch, wie man so sagt, weit und breit die tiefste Stelle. Bis hierher bin ich mit Kniebundhose gelaufen, also mit freien Unterschenkeln. Ich ziehe zusätzlich eine Trainingshose drüber. Das will wegen der Schuhe nicht gleich recht gelingen; die anderen müssen mir helfen. Ab hier nun nur noch alles mit 7 km/h im Plan.

Nun geht es an den Eselsberg, etwa 150 Höhenmeter wieder nach oben. Zwischen den dicht stehenden Fichten kommt der Mondschein nicht hin. Oben auf dem waagerechten Wegverlauf müssen wir wegen der großen, langgezogenen Pfützen auch einige Male auf dem Rand des Weges gehen. Das kostet Zeit. Jetzt lieber langsam und vorsichtig – aber nur nicht stürzen oder zu viel Wasser in die Schuhe bekommen! Dabei wird schon meine Lampe düster. In Masserberg Batterie-wechsel; wir haben das erste Mal sechs Minuten Verspätung im Zeitplan. Aber was ist das schon!

Die nächsten zwei Kilometer sind wieder gut belaufbar, und so machen wir bei Mondschein wieder gutes Tempo. Dabei passieren wir die Rennsteigwarte (bewirtschaftete Baude mit neuem, hohem Aussichtsturm). Drinnen brennt noch Licht. Ich will mir einen Spaß erlauben und schnell einmal rein, grüßen und zu verstehen geben, dass draußen noch zwei Spaßvögel unterwegs sind. Es ist etwa 23:20 Uhr.

Dann wieder zur Eisfelder Ausspanne runter: ausgewaschener Hohlweg. Vorsicht ist geboten, um nicht zu stürzen. Die Lampen suchen fuchtelnd auf dem Rennsteig nach den besten Stellen. Dann läuft es wieder zügig weiter, sodass wir in Friedrichshöhe wieder im Zeitplan sind. Keiner hat bisher Pfützen – das erste Anzeichen von Festfahren – in den Beinen gemerkt. Wir bemühen uns, bis in die Fingerspitzen immer schön locker zu bleiben. Und es bleibt alles schön locker.

Nächstes Treffen mit dem Fahrzeug ist Limbach. Mike und Olaf berichten uns, dass aus dem Nachbarhaus schon jemand herauskam und sie wegweisen wollte, in der Annahme, hier spiele sich gleich etwas Ungesetzliches ab. Die Zeiten sind ja jetzt so unsicher geworden! Ihre Beschwichtigung: „Wir versorgen zwei Läufer, die gleich vorbeikommen.“ Ob sie gleich für voll genommen wurden? Wenn es wie hier an den Hals zieht, wird schnell wieder die Kapuze der Kutte über den Kopf gezogen. Das Nachbarhaus ist dunkel; wir werden gewiss beobachtet. Vielleicht hat es derjenige dann in der Zeitung gelesen, dass zwei Läufer ohne Unterbrechung den Rennsteig bewältigt haben.

Drüben den Sandberg runter flucht vor mir Karl-Heinz wegen des schlechten Zustands des Rennsteiges: „Das ist die Spitze!“ Es ist ja auch so. Ab Limbach laufe ich wieder mit der kleinen Lampe. Auch der zweite Batteriesatz der großen Lampe hat schon seinen Geist aufgegeben, obwohl ich mit stromsparender Halogenbeleuchtung laufe. Wer weiß, wie lange die Batterien im Geschäft schon überlagert waren. Man soll aber auch nicht auf den Preis achten. Karl-Heinz kommt mit einem Batteriesatz durch. Er macht nun das große Licht, und ich zuckele mit kleiner Funzel dicht hinterher.

Drüben geht es im Schritt im ausgewaschenen Hohlweg zum Rollkopf hoch. Oben traben wir weiter. Dann stürze ich lang hin – ich fluche! Ich hatte einen Knüppel zwischen die Beine bekommen. Das sollte nicht passieren! Ich mache Karl-Heinz darauf aufmerksam, dass wir auf einen Rechtsabzweig des Rennsteiges achten müssen. So erreichen wir den Parkplatz Bernhardsthal. Dort pausieren wir einmal windgeschützt. Mike macht mich darauf aufmerksam, dass drüben an der anderen Seite dunkel ein Polizeiauto steht. Wieder Brei, Kefir, etwas Apfel und wieder einmal zwei Pillen. Wir sind noch nicht schwach; nur die Oberschenkelmuskeln und um die Kniescheiben schmerzt es. Wir traben locker weiter.

In Neuhaus muss gut aufgepasst werden, damit richtig dem Rennsteig gefolgt wird, damit wir zum Wiesenumlauf kommen. Wenn der Mond auch wieder durch Wolken verdeckt ist, bleibt draußen außerhalb der Stadt ein gewisses diffuses Licht erhalten. Damit ist es glücklicherweise doch nicht absolut dunkel. Bis Bahnhof Ernstthal sind einmal 8 km/h vorgehen. Wie am Bahnhof Rennsteig führt hier eine Bahnstrecke über den Thüringer Wald. Läufer, die nachts noch nie gelaufen sind, können das nicht nachempfinden, wie es auf schlechten Wegen trotz Lampe ist: Man kann die Wellen der Piste trotz Lampe nicht gut erkennen, und so gibt es doch viel unverhofftes Abfangen, leichtes Stolpern und damit Korrigieren des Schrittablaufes, was auf die Muskulatur und die Gelenke geht.

Karl-Heinz bemerkt: „Nun wird es wohl schon hell?“ Ich verneine: „Das wird wohl noch der Mond über den Wolken sein.“ Es ist erst gegen 2:20 Uhr. Hier nehmen wir auch mehr zu uns. Nun sind bis Spechtsbrunn 9 Kilometer bei vorgese-

henen 7 km/h zu absolvieren. Hätte ja auch noch am Wintersportdenkmal eine Rast anordnen können. Selbst auf den mäßigen Steigungen wird getrabt, wenn es der Untergrund zulässt. Dann weite Strecke leichtes Gefälle, an der Gaststätte Brand vorbei, wieder über eine ganz schöne Strecke mit vielen Querswurzeln. Hier war ich im vergangenen Jahr am 16. Juli bei großer Hitze bei meinem Vorlauf bei Tag mit freiem Oberkörper lang hingeschlagen. Ich hatte mir vorher meine Brustwarzen wund gescheuert – bisher das erste Mal in meinem Läuferdasein. Ich hatte da meine Lehre daraus gezogen; heute haben wir beide diese verklebt.

Als es dann auf der Straße weiter abwärtsgeht, schmerzt es um die Kniescheiben ganz schön. Das unregelmäßige Gehölper auf dem Pfad hat die Beschwerden ganz schön hochgeschaukelt. Mike und Olaf warten oben am Ortseingangsschild von Spechtsbrunn. Hier ist alles frei, und es zieht ganz schön. Ich lasse die einzige Kritik der Tour los: „Ihr hättet ruhig unten im Ort warten können!“

Bei uns beiden ist ganz schöne Appetitlosigkeit vorhanden. Wer noch nie über 100 km gelaufen ist, kann sich das nicht vorstellen, wie so etwas einsetzt und immer schlimmer wird. Zwingt man sich nicht zur Nahrungsaufnahme, läuft man garantiert in den Hungerast. Als ich wieder abwärts anlaufen möchte – ich hatte nur gestanden –, denke ich im ersten Moment: Jetzt geht es nicht mehr! Um die Kniescheiben schmerzt es sehr. Die Knochen und Bänder mögen bei der zügigen Pause abgekühlt sein. Karl-Heinz sage ich nichts davon. Ich stelle mich darauf ein, weiter vorsichtig und sachte zu traben. Als wir wieder aus dem Ort laufen, erkennen wir rechts unten eine elektronische Anzeige: 3 °C.

Hier geht es auch wieder aufwärts, und die Schmerzen lassen wieder nach, verschwinden aber nie mehr. An der Kalten Küche kurzer, garstiger Standplatz – hat seinen Namen zu Recht! Es ist jetzt ganz schön dunkel; der Mond wird nun auch untergegangen sein. Auf der Schildwiese wie schon immer keine Kennzeichnung des Rennsteiges. Wir halten kurz, kramen in der Erinnerung, laufen vorsichtig weiter. Ich habe keine Lampe mehr, hänge immer hinten an Karl-Heinz. Noch nicht einmal vom Umspannwerk vor uns kommt ein kleiner Lichtpunkt zur Orientierung. Sicher geht es auf die Ebersdorfer Straße. Oben bei der Zusammenführung der Straßen warten Mike und Olaf. Jetzt merkt man doch, dass es wieder tagt. Der Schmalkalder sagt dazu: „S tägert schue!“ (Es tagt schon!). Karl-Heinz lässt schon die Lampe im Auto. Bisschen Schneegrieseln setzt ein. Trotzdem können wir froh sein, dass sich das Wetter noch so gehalten hat; wie oben erwähnt, war Schlimmeres vorhergesagt worden.

Bis Steinbach am Wald 8 km Straße – breiter und besser ausgebaut als manche Bundesstraße. Hier sind wir in Bayern. Wir laufen auf der Straße oder daneben auf dem Fußweg, glücklicherweise jetzt Mitte Mai noch nicht zugewachsen. Noch ein Verpflegungspunkt dazwischen, dann sind wir unten in Steinbach. Kein Fahrzeug ist uns begegnet, es ist ja auch Sonntagmorgen. Als wir über die Bahnbrücke laufen, mache ich Karl-Heinz darauf aufmerksam, dass dies die Bahnstrecke München–Berlin ist. Hier ist über weite Strecken die tiefste Stelle des Schiefergebirges, also ein kleiner Pass, wie ihn alle Verkehrsübergänge nehmen. Ich weiß nicht, ob er sich bei seinem Vorlauf Gedanken darüber gemacht hat. 140 km haben wir bewältigt.

Beim kurzen Halt am Auto bei der Tankstelle denke ich daran, dass Rainer Selch aus Hohenwarte (Kreis Saalfeld), voriges Jahr vor mir der erste Rekordläufer, hier gegen 5:00 Uhr mit uns zusammentreffen wollte. Ich hatte ihn noch angerufen. Er ist aber noch nicht da. Wir liegen weiterhin gut in der Zeit; trotzdem laut Plan wieder 7 km/h. Teilweise ist der Rennsteig wieder Waldpfad, aber auch viel Verkehrsstraße. Schmerzen in den Oberschenkeln und um die Kniescheiben bei mir; Karl-Heinz berichtet von sich auch nichts. Wir haben immer noch eine schöne Parallelität in unserem Laufvermögen; keiner braucht auf den anderen zu warten. Wenn es nicht gar zu steil hochgeht, wird getrabt.

Als wir auf dem Parkplatz Ziegelhütte unlustig und appetitlos unser kaltes Menü einnehmen, kommt von uns unbemerkt eine Person von hinten an uns heran: „Was machen Sie hier?“ Es ist Rainer Selch. Mike und Olaf kennen ihn ja nicht; er war von uns zweien unbemerkt auch mit seinem Pkw auf dem Parkplatz angekommen. Wir begrüßen uns kurz. Er erkennt unser unlustiges Gehabe bei der Essenseinnahme – er hat es selbst kennengelernt. Rainer ist ja auch mit Karl-Heinz schon die berühmten 100 km von Biel (Schweiz) gelaufen. Nachher flüstere ich Olaf zu: „Das ist Rainer Selch, vom vorigen Jahr der erste Rekordläufer über diese Strecke.“

Mit Trippelschritten beginnend setzen wir uns auf einer Waldstraße wieder trabend in Bewegung und ziehen gleichmäßig nach oben durch, obwohl ich bis Brennersgrün im Plan nur 5,5 km/h vorgesehen habe. Hier hoch hatte ich eigentlich geplant, dass nur noch Gehen möglich ist. Wir sind von der Kraft her noch gut dran. Die Schmerzen, wie schon beschrieben, werden hingenommen. Oben an der bayerisch-thüringischen Grenze registriere ich die alten, berühmten Grenzsteine wieder: linke Seite der breite, offene Streifen, der einmal der Grenzstreifen war. Wir haben die ehemalige Grenze auf unserer bisherigen Tour schon paarmal gekreuzt. Im Moment sind wir gerade knapp in Bayern; zwei Meter nach links ist Thüringen, auch gekennzeichnet durch einen Graben.

Dann führt nur noch ein schlechter Pfad als Rennsteig an der Grenze entlang, manchmal eingetieft mit vielen Querswurzeln. Die länglichen Vertiefungen sind mit Wasser gefüllt. Ich umkurve wieder einmal solch eine längliche Pfütze, rutsche ab, mit den Schuhen hinein, und lande oben mit dem Gesicht im Heidelbeerkraut! Verdutzt hebe ich den Kopf, sehe Karl-Heinz hinterher, rufe ihm nach. Er bleibt stehen, ich stehe geniert auf. Karl-Heinz: „Geht's?“ Ich nicke. Wir traben wieder weiter. Ein prima Duo sind wir doch, denke ich. Bald laufen wir über den ehemaligen Grenzstreifen wieder auf die Thüringer Seite, bald abwärts als schlammiger, rutschiger Weg weiter. Wir haben dabei ganz schön Tempo drauf. Oftmals rudern die Arme zum Halten der Balance mit, bis wir unten am zweiten Wasserlauf sind, der den Rennsteig überquert. Der erste war die Spitter an der Ebertswiese nach km 44, jetzt sind wir an der Dober bei km 147 des Rennsteiges. Drüben geht es steil hoch. Ich: „Jetzt wird einmal gegangen!“ Karl-Heinz: „Das denke ich auch.“

Oben am Waldausgang, der auch gleichzeitig Ortseingang von Brennersgrün ist, wartet Rainer im Pkw. Kurze Zeichen des Grußes. Ich zu Karl-Heinz: „Mike wartet am anderen Ende des Ortes auf einem kleinen Parkplatz.“ Die Hauptstraße des Ortes ist auch wieder der Rennsteig. Beim unlustigen, kalten Lunch muss ich das erste Joghurtglas öffnen; der Kefir war an der Ziegelhütte alle geworden. Wenn man nur nicht mehr zu essen brauchte! Dabei registriere ich, dass sich Olaf wieder zum Mitlaufen umgezogen hat. Aus zwei Minuten Vorsprung an der Ziegelhütte sind nun 18 Minuten geworden – ein Zeichen unseres unerwartet guten Zustandes.

Wir laufen mit Olaf weiter. Nach einem kurzen Halt unterhalb der Gemeinde Grumbach traben wir wieder zu dritt weiter. Es geht weit mäßig aufwärts; auch hier falsche Einschätzung. Ich denke an meinen ersten Lauf vor neun Monaten: Da war ich am anderen Ende nach der Distanz ziemlich erledigt. Bis Rodacherbrunn wird fast nur getrabt; der Plan sieht immer 7 km/h vor.

Beim Halt in Rodacherbrunn prasselt gerade ein Graupelschauer runter – der erste starke Niederschlag überhaupt, seit wir unterwegs sind. Das kann uns nicht mehr erschüttern, dazu sind wir zu gefasst. Für mich ist es gar kein richtiger Halt mehr; ich warte nur noch, bis Karl-Heinz mit der Essenseinnahme fertig ist. Ich raune Karl-Heinz zu: „Ich nehme nichts mehr zu mir!“ Er ist verwundert: „Mach keinen Quatsch! Schaffst du denn das?“ Ich nicke. Ich fühle, dass ich noch genug in mir habe. Oder bilde ich mir das nur ein? Es sind ja noch 14 km bis zum Ziel. Dabei sind nur noch zwei Steigungen drin; die werden wohl gegangen, denke ich.

Auch Rainer Selch ist immer wieder mit seinem Pkw da. Als wir um große Pfützen wieder lostruppeln, kommt noch ein Pkw, dessen Fahrer Rainer begrüßt, wie ich registriere. Mit 10 Minuten Vorsprung laufen wir los. Das ist kein Traben mehr, das ist schon schnelleres Laufen über diese Strecke – noch einmal 8 km/h eingeplant. Schwere Beine, Pfade mit Querswurzeln, schöner Weg, dann viel Schotterstraße. Olaf ist immer noch dabei.

Vor der ehemaligen Grenzkompanie warten Rainer Selch und sein Sportfreund, die uns höflich weiter einweisen, was aber nicht nötig wäre. Als wir bald darauf auf die Verkehrsstraße herauskommen, ist Olaf nicht mehr bei uns. Weiter laufen wir dann die Verkehrsstraße abwärts. Beide Pkw überholen uns; bei Rainer sitzt Olaf mit drin. Das lenkt mich ab: Ich verpasse den Abzweig nach rechts. Wir werden darauf hingewiesen; wir laufen etwas zurück und laufen den Rennsteig im zusätzlichen Bogen. „Hola, die passen aber auf!“, denke ich.

In Schlegel warten wieder alle auf uns; die anderen zwei schon dort, wo sie den Rennsteig einsehen können. Olaf: „18 Minuten Vorsprung! Wenn ihr so weitemacht, bleibt ihr unter 21 Stunden!“ Das weiß ich auch. Auch hier nehme ich nichts

mehr zu mir, nur Karl-Heinz trinkt noch einmal Tee. Wir laufen zwischen den paar Häusern durch. Keine Kennzeichnung, aber wir finden den richtigen Ausgang. Jetzt führt der Rennsteig durch die Felder in mäßiger Steigung zirka einen knappen Kilometer nach oben. Wir traben das durch. Bisher hatte ich mir das so ausgemalt, dass das nur noch zu gehen ist. Das macht richtig Freude! Jetzt bin ich davon überzeugt, dass wir von den zwei Anderen da oben auf der Straße beobachtet werden, ob unser Durchkämpfen auch richtig und fair abläuft.

Als wir oben auf die Straße kommen, schwenken wir auf den vergrasteten Pfad, der als Rennsteig gekennzeichnet ist und neben der Verkehrsstraße läuft. Wir bekommen dabei noch einmal so richtig nasse Füße. Karl-Heinz flucht deswegen. Man könnte ja einige Meter daneben auf der Verkehrsstraße laufen, aber wir werden weiter vorn schon wieder gut beobachtet. Wir wollen wegen der Anerkennung unserer Leistung nichts mehr anbrennen lassen und uns nicht rumstreiten. Dann hat die Straße als Rennsteig die letzte Steigung – die letzte Steigung unseres Unternehmens! Auch diese laufen wir flott unter Beobachtung durch. Ich jubele innerlich.

Die Verkehrsstraße führt mäßig abwärts. Schon lange ist der Schornstein der Papierfabrik als Symbol von Blankenstein zu sehen. Ich spüre, die Geschwindigkeit ist ziemlich hoch, die Schmerzen sind mäßig. Am oberen Ende werden wir von Rainer noch einmal eingewiesen; wusste ich aber auch. Kurzer Wortwechsel, mit dem ich mitteile, dass wir noch über die Selbitz laufen. Über den Bach Selbitz, kurz vor der Mündung in die Saale, ist der Rennsteig zu Ende. Man sagt immer so schön: „Von der Werra bis zur Saale.“ 200 m weiter oben beim Bahnhof steht auch ein Denkmal; das wird auch oft als Rennsteigende angesehen, aber es wird alles vereinnahmt.

Nun führt der Rennsteig als schlechte Straße durch Blankenstein teils steil abwärts. Jetzt spüre ich meine Knie und die Oberschenkelmuskeln wieder so richtig. Wir sind schnell unten an der Selbitzbrücke. Mike und Olaf haben uns noch gar nicht erwartet; sie laufen schnell durcheinander, als wenn ein Fuchs in einen Schwarm Hühner jagen würde. Sie können schnell noch alles (Funkuhr, Fotoapparat und Videokamera) beiholen. Als wir parallel über die Brücke gelaufen sind, zeigt uns Mike die Uhr. Er verkündet im Beisein aller: „20 Stunden, 39 Minuten, 49 Sekunden!“

Eine unwahrscheinliche Klassezeit ist noch erreicht worden! Wir setzen uns. Wir werden von allen beglückwünscht und fotografiert. Es ist weiter keiner von der Presse da, registriere ich. Ehe wir ausgekühlt sind, setzen wir uns in Bewegung, um eine Dusch- oder Waschegelegenheit zu suchen – Sonntagmorgen 9:00 Uhr ein schwieriges Unternehmen. In einem guten Hotel ganz in der Nähe wird uns das verweigert, in der Toilette können wir uns aber umziehen. Die Beinbewegungen sind aber schmerzhaft. Karl-Heinz telefoniert noch aus einer Telefonzelle mit seiner Frau. Dann beginnt die Heimfahrt. Durch das lange Sitzen im Auto schmerzen bald Rücken und Gesäß. Ich bin froh, als wir wieder zu Hause sind.

Meine Erkenntnisse von diesem Lauf: • Für diese Leistung hat so ziemlich alles g...

Meine Erkenntnisse von diesem Lauf: • Für diese Leistung hat so ziemlich alles gestimmt. • Das Wetter war nasskalt, dafür hat aber der Flüssigkeitshaushalt gestimmt. • Nahrung: 4 Liter Grießbrei mit Milch gekocht, fünf große Becher Kefir, zwei Gläser Joghurt und etliche Äpfel. • Man kann solch einen Lauf mit sehr billigen Schuhen durchführen; kein Strumpfwechsel, zweimal Auswechseln der Einlegesohlen. • Keine Blasen an den Füßen, keine sonstigen Verletzungen. • Keine Schwächeperiode, immer optimistisch, immer aufmerksam, nie müde. • Der Zeitplan war bis 14 km vor dem Ziel nahezu ideal, dann waren wir sogar schneller.

Zu Hause von den Familienmitgliedern wenig Reaktion – die sind froh, dass ich noch so gut in Ordnung bin. Mein Befinden ist ganz gut, ich habe schneller wieder Appetit auf Essen als nach meinem ersten Lauf. Die Oberschenkelmuskeln schmerzen bald nicht mehr; um die Kniescheiben noch lange Zeit Schmerzen, wenn ich bei mir zu Hause die vielen Treppen runtergehe oder eine steile Straße abwärtsgehe.

Trotzdem bin ich Mitte der Woche über Telefon mit Karl-Heinz einig, dass wir den...

Trotzdem bin ich Mitte der Woche über Telefon mit Karl-Heinz einig, dass wir den Supermarathon Hohe Sonne–Schmiedefeld über 65 km kommenden Sonnabend mitlaufen, aber schaffig. Bis Grenzadler halten wir das durch. Karl-Heinz' Frau freut sich mit uns, dass alles so in Ordnung ist. Karl-Heinz dann: „So lange habe ich mich hier noch nie aufgehalten!“ Weiter kommen wir dann doch wieder auf höheres Tempo. Später zu Hause ergibt der Zeitvergleich, dass wir heute zwischen Hohe Sonne und der Schmücke rund 30 Minuten schneller waren als vor einer Woche. So vorsichtig und langsam hatten wir vor einer Woche die 168 km angefangen. Nur mit solch einer vernünftigen Einstellung kann man die 168 km bewältigen. Den Beerberg abwärts habe ich wieder anständige Schmerzen um die Kniescheiben; sie schaukeln sich wieder so richtig hoch.

Im Ziel dann viel Freude von denen, die uns kennen. Sie sind erstaunt, dass wir dies hier schon wieder bewältigt haben. Einige Fotoapparate treten in Aktion. Als ich aus dem Zielgarten rauskomme, reicht mir schon meine gute andere Hälfte die gewünschte Flasche Bier. Die gemeinsame Heimfahrt ist dann nicht so problematisch. Vielmals denke ich noch mit stiller Dankbarkeit an Karl-Heinz' Frau und an Mikes Einsatzbereitschaft. Für diesen Lauf wird der Antrag auf Aufnahme in das Guinness-Buch der Rekorde abgesandt. Unser Lauf wird als Rekord anerkannt; es werden uns dazu die Urkunden übersandt.

Meine Gedanken sind nun auch noch: Wann kommt die Neuauflage zur deutlichen Verb...

Meine Gedanken sind nun auch noch: Wann kommt die Neuauflage zur deutlichen Verbesserung des Weltrekordes im Gruppenwandern? Die Zeit von über 37 Stunden wäre zu verbessern. Karl-Heinz und ich wären dabei. Ich habe das Rezept dazu zweimal aufgezeigt; ich wage mich allein an solch eine Organisation nicht heran.

Montagabend ruft mich Eckhard Resch zu Hause wegen des vorherigen Wochenendes an und gratuliert uns zu unserem Erfolg. Ich bin natürlich verstimmt auf ihn. Er erzählt mir von seinem Missgeschick, seinem Untergang oder wie man es noch nennen mag: Vor dem Grenzadler musste er aufgeben, er konnte noch nicht einmal mehr weitergehen. Seine zwei Betreuer haben ihn dann vom Grenzadler aus in der Dunkelheit rückwärts mit dem Auto gesucht – sie sind erst an ihm vorbeigefahren. Er musste sich sofort in medizinische Betreuung begeben, wo man ihm Wasser aus den Knien geholt hat, was unterwegs schnell entstanden war. Er hatte sich eben überschätzt.

Im August geistert schon wieder der Gedanke durch meinen Kopf, den Rennsteig gleich noch einmal ohne Unterbrechung zu belaufen – das ist eben echt meine Lust auf Abenteuer und Leistung bis an die Grenze: Alleinige Organisation und Betreuung, dass man so über die 168 km kommt, die Hauptsache, ich bleibe unter 24 Stunden. Aber der August zeigt sich fast dauernd heiß. Davon habe ich noch die Nase vom ersten Mal voll. Je weiter die Zeit voranschreitet, desto ungünstiger wird nun auch wieder das Tag-Nacht-Verhältnis.

Ich hänge aber auch noch an einer anderen großen Aufgabe: Arbeiten an einer großen Orientierungslauf-Spezialkarte im Rennsteiggebiet Raum Ebertswiese. Wir werden auch damit beauftragt, am 20. April 1997 die Deutschen Bestenkämpfe im Langstrecken-Orientierungslauf auszurichten.

Immer wieder muss ich an die Herausforderung Rennsteig denken. Da komme ich bald auf den Gedanken, dafür zu sorgen, dass eine Läuferin die 168 km Rennsteig ohne Unterbrechung beläuft. Ich würde sie voll begleiten – möglichst eine Läuferin aus Thüringen und bei der nicht die Gefahr besteht, dass sie noch mit anderer Hilfe unseren Rekord unterbietet. Es gibt schließlich auch sehr gute Läuferinnen. Erst vor 30 Jahren kam das weibliche Geschlecht auf den langen Strecken richtig in Fahrt; immer noch gab es Zweifler, ob es schick, gesund usw. wäre, dass Frauen überhaupt über lange und längste Strecken laufen. Für mich ist es ehrlich immer eine Augenweide, wenn Läuferinnen in meinem Blickfeld mit über die

Supermarathondistanz ziehen. Nach dem Zieleinlauf in Schmiedefeld kann man sie sich dann auch lustig mit anderen unterhalten sehen. Ich halte viel von der Leistungsfähigkeit des weiblichen Geschlechts.

Im September 1996 starte auch ich beim Rennsteig-Herbst-Lauf am Grenzdler bei Oberhof nach Seligenthal über 30 km. Eine Läuferin zieht an mir vorbei und entschwindet meinen Blicken. Nach dem Zieleinlauf spreche ich eine der Läuferinnen an – sie kann es nur gewesen sein. Wir kommen ins Gespräch: Es ist Gabriele Kleine aus Oberhof. Lachend ist sie von meinem Vorschlag nicht abgeneigt. Dabei erfahre ich auch, dass sie schon einmal den Supermarathon bewältigt hat. Alle Läuferinnen kann man sich ja nun doch nicht merken. Ich bin glücklich – auch noch eine Läuferin aus dem gleichen Großkreis! Diesen Herbst wird es sowieso nichts mehr. Wir haben dann auch nicht mehr viel Kontakt. Ich habe auch meinen Stress als Gesamtleiter und Kartenhersteller für die oben erwähnte Deutsche Bestenermittlung im Langstrecken-Orientierungslauf.

1996 gibt das Rennsteiglauf-Sportmanagement, dem auch ich wie viele andere Renns...

1996 gibt das Rennsteiglauf-Sportmanagement, dem auch ich wie viele andere Rennsteig- und Lauffreunde als Mitglieder angehöre, das Angebot für alle Läufer in Deutschland heraus und ruft dazu auf, auf dem Rennsteig an dem Weltrekordlauf „100 laufen 100“ teilzunehmen. Für so etwas bin ich natürlich auch zu haben und melde mich dazu an. Als Termin dafür wird der 9./10. Mai 1997 angesetzt. Die geforderte sportärztliche Kontrolle bestehe ich. Die Anreise wird schon für den 8. Mai nach Wurzbach in das große Hotel „Rennsteig“ gefordert. Wer ist auch dabei? Gabriele Kleine! Beim abendlichen Plausch lerne ich einen weiteren jungen Läufer kennen; er ist auch schon einmal über die Supermarathondistanz gelaufen. Und wo kommt er her? Ganz in der Nähe von mir aus dem gleichen Kreis! Aus dem Gespräch bekomme ich mit, dass er sonst nicht viele Wettkämpfe bestreitet, aber viel für sich läuft. Diesem Dirk Sauer mache ich schmackhaft, im Sommer mit Gabi und mir die 168 km zu bewältigen. Er sagt nicht gleich zu; aber erst müssen morgen und übermorgen die 100 km in Gemeinsamkeit von über 100 Läufern bewältigt werden.

Also: Die 100 Läufer müssen immer schön zusammenbleiben – der Beste im Verein mit dem Schlechtesten. Eben deshalb „100 laufen 100“. Das ist noch nie gemacht worden! Das erfordert unterwegs Maßnahmen und Organisation, dass alles zusammenbleibt und möglichst keiner aufgibt. 105 Läuferinnen und Läufer starten am 9. Mai gegen 18:00 Uhr in Blankenstein am Beginn des Rennsteiges, und am nächsten Tag gegen 14:00 Uhr traben 102 Läuferinnen und Läufer in Schmiedefeld nach 100 km ohne Unterbrechung gemeinsam ins Ziel. Dirk und Gabriele haben es auch geschafft.

Das Wetter war unterwegs regnerisch und kalt. Wer so etwas noch nicht mitgemacht hat, ahnt nicht, wie beschwerlich es ist, sich im Lauf schwer bremsen zu müssen. Wurde gejoggt, dann aber nur so schnell, dass auch hinten die Schlechtesten mitkamen. Für einen guten Läufer heißt das dann, kurze Trippelschrittchen zu machen. Im Ziel hatte ich das Gefühl, bald die gleiche Schrittzahl bewältigt zu haben, als wenn ich über die volle Distanz von 168 km gelaufen wäre. Nach der Zeit wäre ich auch bald in Hörschel am anderen Ende des Rennsteiges gewesen. Trotzdem war eine Befriedigung vorhanden: Mitinhaber eines Weltrekordes in einer großen Gemeinschaft! Mein dritter Rekord, den ich nun habe.

Zwei Wochen später dann der Rennsteig-Supermarathon. Der 25. als Jubiläumslauf führt wieder wie in den Anfangsjahren über 75 km. Gestartet wird jetzt erstmals in Eisenach auf dem Marktplatz in etwa 200 m über NN. Dirk ist etwa 45 Minuten vor mir und Gabriele etwa 15 Minuten nach mir in Schmiedefeld im Ziel. Wir dürften ein gutes Gespann geben, wenn wir über die volle Distanz von 168 km laufen wollen.

Ich setze nun für den vollen Durchlauf das Sommer-Sonnenwend-Wochenende 20./21. Juni an: bestes Tag-Nacht-Verhältnis, aber kein guter Mondstand. Alle Vorbereitungen laufen darauf hinaus. Wenige Tage davor sagt mir Gabriele am Telefon ab: familiäres Vorkommnis. Sie scheint zerrüttet und niedergeschlagen zu sein. Ich hatte und habe mich bisher nie darum gekümmert, in welchen Verhältnissen sie lebt. Ich bohre da nicht und weiß es auch jetzt noch nicht. Trotzdem starte ich

am 20. Juni um 10:00 Uhr mit Dirk in Blankenstein zum vollen Durchlauf. Zwei Betreuungsfahrzeuge: Dirks Eltern und mein Mike.

Anfangs sind wir zufrieden mit dem Wetter: geschlossene Wolkendecke und für Ende Juni kühl. Noch bevor wir in Neuhaus am Rennweg sind, setzt Regen ein, der nicht mehr aufhört. Am Parkplatz Bernhardsthal ziehe ich noch eine 3/4-lange Laufhose und ein langärmeliges Laufhemd an; Dirk verbessert sich auch in der Bekleidung. So laufen wir im Regen weiter. Beim Ablaufen in Limbach sind die nassen Unterschenkel schon so kalt, dass die ersten Pfötzer (Krämpfe/Steifheit) sich melden. Man wird wieder wärmer, und es lässt wieder nach. Der Wind hat ganz schön zugenommen und kühlt zusätzlich unangenehm. An der Eisfelder Ausspanne schüttet es richtig; bei dem starken Wind kommt der Regen schräg. Mehrere hundert Meter geht es einen Hohlweg aufwärts; wir müssen teilweise durch das Wasser laufen.

In Masserberg vor dem Hotel, wo wir uns den Kontrollstempel holen: Regen, Nebel, Wind. Nass am ganzen Körper. Keine weiteren Schuhe und keine Strümpfe dabei. Es wären noch 98 km zurückzulegen. Wann würde sich wohl das Wetter bessern? Dirk sieht auch nicht gut aus. Ich beschließe: Aufhören! Wie recht ich damit hatte, bemerke ich gleich beim Umziehen im Auto: Mike muss den Motor laufen lassen, damit es warme Luft gibt. Ich bin so unterkühlt, dass es fast nur noch ein einziger Krampf ist. Mike muss mir alles vom Leib ziehen. So schlecht war es mir in der Art schon lange nicht gegangen! Ein paar vorhandene trockene Sachen kommen wieder drauf. Wir sind ja eigentlich mitten im Sommer. Es ist nach 19:00 Uhr, als wir vom Parkplatz des Hotels Adler Richtung nach Hause fahren.

Eine weitere Lehre habe ich davon gezogen: Wenn die Wetterfrösche einen Tiefausläufer vom Atlantik her voraussagen, braucht man gar nicht erst solch ein Unternehmen auf dem Rennsteig zu beginnen. Nur ein Journalist weiß von unserem Unternehmen; ihm hatte ich es aber untersagt, im Voraus etwas davon zu veröffentlichen. Das zeigt jetzt: Es hätte sich nicht gut getan.