

26. MAI 2018 46. GUTSMUTHS RENNSTEIG LAUF

LIVE E

Im thüringischen Schmiedefeld ging am 26. Mai 2018 der insgesamt 46. Rennsteiglauf über die Bühne. Früh am Morgen waren tausende Läufer auf die verschiedenen Strecken aufgebrochen – etwa zum halben oder ganzen Marathon oder dem Supermarathon, welcher in diesem Jahr 73,9 km umfasste.

Wohl selten gab es beim ostdeutschen Kulturereignis so ein fantastisches Wetter wie in diesem Jahr. So strahlte denn auch die Sonne um die Wette mit den Läufern, die von den unterschiedlichen Startorten aus in Richtung Ziel nach Schmiedefeld aufbrachen. 3.300 MarathonläuferInnen sorgten u.a. dafür, dass die Schallmauer von über 15.000 TeilnehmerInnen gebrochen wurde. Damit ist der Rennsteiglauf auch weiterhin der teilnehmerstärkste Landschaftslauf in Deutschland.



Am 26. Mai fand zum 46. Mal der GutsMuths- Rennsteiglauf in Thüringen statt. Wer den Rennsteiglauf (noch) nicht kennt, es ist ein Mega-Laufevent mit drei Hauptstrecken von drei unterschiedlichen Startorten zu einem Zielort. Der lange Kanten führt über 74 km von Eisenach nach Schmiedefeld. Über die Marathon-Distanz startet man in Neuhaus am Rennweg (=Rennsteig, der Höhenweg über den Thüringer Wald). Wer sich in das Feld der circa 7000 Starter über die Halbmarathon-Strecke einreihen will, der muss nach Oberhof fahren. Zusätzlich gibt es noch einen Rennsteig-Junior Crosslauf



sowie einen Rennsteig Special Cross. Es gibt auch für die Wanderer und Nordic-Walker Strecken-Angebote von 17 und 42 km Länge.



Mich hatte wieder die Marathonstrecke gereizt, obwohl ich sie in diesem Jahr bereits zum 5. Mal gelaufen bin. Aber ich habe einen Läufer kennengelernt, der bereits 26mal dabei war und da gibt es sicher viele, die immer wieder kommen.

Mir hat es der Rennsteiglauf mit seinen freundlichen Helfern und seiner schönen Strecke über die Höhen des Thüringer Walds angetan und solange ich das kann, werde ich immer wieder kommen.

Der Start in Neuhaus ist immer Klasse und bei so schönem Wetter, wie am 26. Mai, zusätzlich ein Genuss. Trotz der vielen Starter läuft alles total entspannt ab. Man steht vor dem Start gemeinsam mit anderen im Starterfeld und schunkelt zum Schneewalzer und stimmt in das Rennsteiglied mit ein. Es sind eine

Blaskapelle und mehrere Sänger auf der Bühne und auch der Sprecher verkürzt einem etwas die Wartezeit bis zum Start um 9 Uhr. Den Startschuss gab in diesem Jahr sogar der Ministerpräsident von Thüringen, Bodo Ramelow, persönlich.

Dann geht es los und die gleich zu Beginn ansteigende Straße verhindert ein zu schnelles Losrennen. Etwa nach 5 km biegt man wirklich auf den Rennsteig ein und von da an wird es auch landschaftlich schön - und das bleibt dann auch so - bis ins Ziel. Die erste Hälfte des Rennsteig-Marathons geht gefühlt überwiegend bergab, einige Anstiege auf der zweiten Hälfte haben es aber in sich, deshalb sollte man sich dafür genügend Kraft und Lockerheit in den Beinen aufheben.



Zum Glück gibt es in Neustadt, am Dreiherrenstein und in Frauenwald noch einmal gute Verpflegungsstationen. Besonders der Haferschleim ist eine gute Grundlage für die letzten Kilometer. Wer mag, bekommt an der letzten Verpflegungsstelle auch das berühmte Schmiedefelder Bier.

Vor Schmiedefeld geht es noch einmal bergab und wer jetzt noch einigermaßen lockere Beine hat, der kann noch einmal etwas das Tempo anziehen. Aber der Schlussanstieg zum Sportplatz in Schmiedefeld hat es noch gehörig in sich. Zum Glück hört man da schon den Sprecher im Zielbereich und auch die Zuschauer stehen in dichtem Spalier an der Strecke.

Wenn man dann ins Ziel einläuft, ist man nicht nur glücklich, sondern auch erleichtert, dass man es wieder einmal gut über die Strecke geschafft hat. Manch einer kam schon mit blutenden Knien oder Ellenbogen im Ziel an. Einige Passagen sind nicht so leicht zu laufen und man kann schnell mal über eine Wurzel stolpern oder auf einem feuchten Stein ausrutschen – aber es ist ja auch ein Crosslauf – und der Teilnehmerstärkste in Deutschland.

Meine Vorbereitung war in Bezug auf die gelaufenen Kilometer eher etwas untertourig, aber ich bin wenigstens zweimal über 30 km gelaufen und habe auch zwei Halbmarathons als Vorbereitung bestritten. Deshalb konnte ich mit dem Ergebnis (8. Platz M55) und der Zeit von 3:43:45 sehr zufrieden sein. (OK)