



Der Monat Mai ist für zahlreiche LäuferInnen und Wanderer in Ost und West ein fester Termin im Ausdauerkalender, da für viele, vor allem Ältere, das Jahrestreffen auf dem Rennsteig schlechthin ansteht. Meist ist im Mai, auch schon im Übergang zum Sommer, mit ganz passablem Wetter zu rechnen und das steigert Lust und Laune, auf ein Wochenende zwischen Eisenach und Blankenstein.

Diese beiden Orte markieren, mal Anfang, mal Ende, des Rennsteigwanderwegs mit dem allgemein bekannten R. Die Einwohnerzahl einer Kleinstadt macht sich auf den Weg nach Schmiedefeld. Im Gewühl des großen Startfeldes befinden sich **Ilse und Gabi**, die sich vorgenommen haben, die Arbeitswoche um den Samstag zu verlängern, um



dann am Sonntag so richtig in die Vollen zu gehen, was Durchhängen und Beinehochlegen angeht. Das große ERR begleitet die LäuferInnen an allen Ecken und Plätzen und es geht über die Höhen des Thüringer Waldes, mal dies- und immer wieder jenseits der ehemaligen Grenzlinie. Mit Gesang wird an den Startorten in Eisenach und Neuhaus der Start angesungen und dann pilgert eine endlos lange Karawane zur eigenen und der Anwohner Begeisterung über den Kammweg.

Der Ultra-Marathon, den die Thüringer Supermarathon oder längster Crosslauf der Welt nennen, startet um 6 Uhr auf dem Marktplatz in Eisenach und vereinte ca. 1800 LäuferInnen. Ca. 2.500 wollten den Marathon von Neuhaus in Angriff und heben die Hände zum Himmel. Irgendwo darunter auch **Birgit**, die den Marathon unter die Füße nahm.

Mit den 6.700 Halben und 2.400 Wanderern waren rund 15Tsd in Aktion bei 17Tsd Meldungen. Die Strecke war entstaubt, da es am Vortag viel Regen gab, aber am Renntag halt nicht.

Rennsteiglauf – ganz schön viel Strecke fürs Geld schreibt **Ilse**

Am 25. Mai 2024 wollte ich es endlich mal versuchen, die Strecke von Eisenach nach Schmiedefeld unter die Füße zu nehmen. Das hatte ich eigentlich schon 2020 vor, aber da konnte der Lauf wegen Corona nicht stattfinden und danach fehlte mir die Courage. Nur durch Gabis beherzte Ansage, dass sie es 2024 versuchen wollte, wagte ich dann auch einen neuen Versuch. Voller Vorfreude aber auch voller Bedenken fuhr ich dann am 24. Mai nach Eisenach. Im Hotel trafen wir Gabi und es ging in die Stadt: Startunterlagen abholen und natürlich zur Kloßparty. Den ganzen



Tag regnete es immer wieder recht heftig. Aber zum Glück war für den Samstag kein Gewitter mehr angesagt!! Bei meiner Angst vor Gewitter wäre ich glatt nicht gelaufen.

Am Samstagmorgen stärkten wir uns um 4.30 beim Frühstück, dann fuhr Winfried uns zum Start. Das Wetter war perfekt: Kühl und neblig. Auf dem Marktplatz traf ich dann tatsächlich

einige Bekannte: Auch Anja, unsere Ultra-
läuferin von der

Mauerwegstaffel 2023, war dort. Der Schneewalzer ertönte und pünktlich um 6 Uhr liefen wir los! Ein toller Moment: Reichlich Fans säumten die Straßen. Sofort ging es bergan, recht gemütlich, denn wir starteten ziemlich weit hinten und da gab es schon Stau beim Einbiegen auf engere Wege. Die Sonne kämpfte sich durch den Nebel und zauberte ein herrliches Licht auf die Strecke. Nach ca. 6 km ging es dann auf den Rennsteig und man konnte einen Blick auf die Wartburg im Nebel werfen. Die ersten 25 Kilometer führten im Wesentlichen bergan zum Inselberg, aber auch kürzere Abwärtspassagen zum Erholen gab es. Dann war der Inselberg geschafft. Dort

hatte man bereits 1000 Höhenmeter geschafft. Viele davon wandernd, da manche Streckenabschnitte doch recht steil waren und schließlich wollte ich ja mein Pulver nicht schon am Anfang verschießen.... Der Tag war noch lang. Ich war sehr gespannt auf den legendären Schleim, den es ja an den Verpflegungsstationen gibt. Tatsächlich tat er wirklich gut: er macht satt, liegt nicht schwer im Magen und man hat das Gefühl, dass er

einem neue Kraft gibt für die nächsten Hügel. Ich genoss den Lauf, traf immer wieder nette Menschen und es gab viel zu erzählen. Die gesamte Strecke verläuft im Wald, ab und zu kreuzte man eine Straße. Die meisten Wege sind Waldautobahnen, aber ab und zu auch schöne trailige Stücke, so wurden die Beine nicht so müde. Die Bergab-Passagen waren bis auf den Abstieg vom Inselberg sehr moderat und ich konnte hier recht zügig herunterlaufen und Kraft für den nächsten Anstieg sammeln, den ich fast ausschließlich wandernd gemeistert habe.

Dann gings zum Grenzadler hoch. Hier hätte man aussteigen können, aber Beine sagten: auf jeden Fall weiter und die Uhr verriet mir, dass ich das Zeitlimit auch wandernd locker schaffen würde. Also noch einen

Schleim-diesmal der Beste: mit Himbeer. und weiter: Ein junger Läufer hinter mir, der seinen ersten Ultra lief meinte: jetzt noch nen Halbmarathon, das schafft jeder... Hm.. aber meine Beine waren schon recht müde. Es folgte dann noch der Anstieg zum Großen Beerberg mit 974 Metern der höchste Punkt der Strecke. Hier eins meiner Highlights: Jemand bot tatsächlich Aperol-

Spritz an. Ich nahm einen kleinen Becher und genoss ihn. War aber nicht die allerbeste Idee. Es ging zwar dann beschwingt herunter, aber mein Magen war nicht wirklich begeistert – egal, Hauptsache weiter dabei bleiben. Bei der Verpflegungsstelle Schmücke bot sich ein schöner Ausblick auf den Thüringer Wald und das Schild „Schmiedefeld 8 Kilometer“ sagte mir: Egal wie müde deine Beine sind: du schaffst es. Ein tolles Gefühl. Ein letzter Anstieg bei Kilometer 70 fiel mir richtig schwer, aber dann war das Ziel in Sicht. Der Zieleinlauf war einfach herrlich: Jede Menge Menschen säumten den Weg und jubelten und dann nach 9 Stunden und 17 Minuten durch den Zielbogen ins



„Schönste Ziel der Welt“. Dort wurde ich sofort von Birgit und Winfried begrüßt. Den sonnigen Nachmittag verbrachten wir mit Köstritzer und Thüringer Bratwurst auf der Wiese und schauten zu, wer noch alles ins Ziel kommt. Ab 18 Uhr dann Riesenstimmung im Partyzelt. Allerdings machten wir uns aufgrund der doch aufkommenden Müdigkeit gegen 19 Uhr auf den Rückweg.

GMRL=GutsMuthsRennsteiglauf, die größte Laufsportveranstaltung in Ostdeutschland.

Der Rennsteig ist ein etwa 170 km langer Kammweg, ein historischer Grenzweg im Thüringer Wald, Thüringer Schiefergebirge und Frankenwald. Zudem ist er der älteste und mit etwa 100.000 Wanderern jährlich der meistbegangene Weitwanderweg Deutschlands. Er beginnt im Eisenacher Ortsteil Hørschel am Ufer der Werra und endet in Blankenstein (Gemeinde Rosenthal am Rennsteig) an der Selbitzbrücke. Sein Wegzeichen ist ein weißes R.

1973 liefen vier Jenaer die 73 Kilometer von Eisenach bis Schmiedefeld zu ersten Mal, der Rennsteiglauf war geboren. Heute kann man zwischen dem Supermarathon (74 km), einem Marathon, HM, sowie diversen Wander- und Walkingangebote wählen. Bei allen Veranstaltungen ist das Ziel auf dem Sportplatz in Schmiedefeld, wo schon ab Donnerstag reges Treiben herrschte, wie Gabi und ich erfahren durften, da wir mit dem Wohnmobil anreisen. Oberhalb des Sportgeländes waren die Camper untergebracht.

Obwohl ich den langen Kanten schon 8mal gewonnen hatte, traute ich mir die 74 Kilometer nicht zu und hatte für den Marathon gemeldet. Zudem fehlte mir dieser noch, denn auch den HM hatte ich schon absolviert.

So fuhr Gabi allein am Freitagmorgen zurück nach Eisenach, wo sie zusammen mit Ilse ein Hotel gebucht hatte. Ich musste Samstagmorgen den Bus nach Neuhaus zum Marathonstart nehmen.

Da alle Läufe Punkt-zu-Punkt-Strecken sind, gibt es ein umfangreiches Busangebot des Veranstalters zu den Startorten bzw. vom Ziel zurück.



Da der Marathonstart erst um 9 Uhr war, war die Busabfahrt in Schmiedefeld um 6.30 Uhr human. Für den langen Kanten wäre mein Bus um 2:30 Uhr! abgefahren, da dieser schon um 6 Uhr startete.

Ilse und Gabi hatten mit den ca. 1800 MitläuferInnen schon 3 Stunden hinter sich, als wir ca. 2500 Marathonis nach dem traditionellen Schneewalzerlied losgeschickt wurden. Erst rund 1,5 km hoch durch den Ort, dann ein längeres Einlaufen bergab über eine Bundesstraße, bevor nach rund 5,6 km der Rennsteig erreicht wird. Jetzt wechseln breite Wege mit einigen engen Pfaden oder Wurzelwegen ab. Nach rund 40 km hört man schon den Sprecher vom Zielbereich, aber bis dahin heißt es für die Marathonis nochmal runter nach Schmiedefeld und dann wieder hoch zum Sport-

gelände. Wer das nicht weiß....

Nach 4:18 h kam ich ohne Einbruch, zufrieden und glücklich ins Ziel. 100 m bis zum Gepäck, das ich in Neuhaus aufgegeben hatte, 100 m zum Wohnmobil, 50 m bis zur Dusche. Komfortabler geht es nicht. Ich schlenderte über das Gelände, wo die bei größeren Läufen üblichen Werbestände und ausreichend „Fressbuden“ waren. Schaute kurz im VIP-Zelt vorbei, immer ein Ohr beim Sprecher, denn ich wollte Ilse und Gabi nicht verpassen. Ilse kam um 15.15 Uhr recht munter, Gabi folgte eine halbe Stunde später, doch etwas angeschlagener.

Und gegen 18 Uhr kam dann das Highlight, die Rennsteiglaufparty in der Rennsteighalle. Das Musikniveau einfach, aber für alle zum Mitsingen und Mittanzen und das wurde ausgiebig genutzt, auch auf Tischen und Bänken. Winfried fuhr mit Ilse und Gabi gegen 20 Uhr zurück nach Eisenach, ich blieb bis Mitternacht.

Wie immer, nach einem langen Lauf ist nicht gut Schlafen und so war ich Sonntagmorgen schon um 5 Uhr wach und machte mich auf die 4stündige Heimreise.

Im nächsten Jahr plane ich doch wieder den langen Kanten, mir haben die Erinnerungen auf der Strecke gefehlt.

Weitere Infos zum und um das Ereignis finden sich unter www.rennsteiglauf.de **BirgitL**

