

# RENNSTEIGLAUF 2010

Von André Wilhelm

## Samstag, 8. Mai 2010, 3:30 Uhr. Der Wecker sklingelt. Heute ist Rennsteiglauf!

Es ist kalt im Thüringer Wald. Höchstens 2° C über Null. Pünktlich um 4 Uhr morgens starte ich mit meinem Bruder nach Eisenach. Ich bin froh, dass er dabei ist und nutze die Zeit im Auto, um nach der sehr kurzen Nacht noch etwas die Augen zu schließen. Aber ich bin nervös, mache mir Gedanken, habe gehörigen Respekt vor den 72,7 km.

Es ist dunkel und Eisenach schläft noch. Eine Stunde vor dem Start sieht man hier und da in dunklen Ecken einige Supermarathonis bei ihrer akribischen Vorbereitung. Ich tue das nicht, bin mit meinen 24 Jahren noch grün hinter den Ohren, lasse alles auf mich zu kommen.

Jens und ich stehen auf dem Marktplatz, schauen uns um, staunen über die vielen Verrückten.

Nun wird es laut, alle Läufer zählen von 10 rückwärts. Was für ein schöner Countdown für die Ultra-Distanz. Ich bekomme Gänsehaut und schaue in die vielen strahlenden Gesichter.

Was hier gerade los ist, ist für Außenstehende nicht greifbar! 2.000 Gleichgesinnte bewegen sich über die Startlinie. Ich freue mich, schaue nach meinem Bruder. Ich kann ihn nicht sehen. Ich stoppe meine Uhr ein, und schließlich höre ich ein vom Jubel der Läufer übertöntes „André“. Ich laufe noch einmal kurz zu ihm, drücke ihn und mir kommen die Tränen, dass er dabei ist. Die Massen strömen durch die schmalen Gassen Eisenachs. Immer noch Gänsehaut. Dauergrinsen. Ich bleibe ruhig und gehe von Beginn an die Berge hoch. Bloß keine Kraft schon am Anfang lassen. Bis Kilometer 25 steigt es kontinuierlich an. Ich behalte das im Hinterkopf. Ich laufe genau 10 km/h und rede mir ein, dass 6 min/km in Ordnung sind für den Anfang. Es geht los. Mein Kopf fängt an, mir Streiche zu spielen und flüstert mir ab Kilometer 20 in die Ohren: „Denk an deinen Fuß!“. Verflucht, mein Fuß! 3 Wochen lang vor dem Supermarathon haben mich arge Fußschmerzen geplagt, welche nur mit Hilfe von Ruhe und Physiotherapie zu bändigen waren. Eigentlich war doch mein Fuß o.k. nach der Pause. Aber ich habe Schmerzen. Nicht eindeutig, aber sie sind da! Das macht mich verrückt. Was ist, wenn du aufgeben musst? Du kannst doch nicht aufgeben. Deine Lieben stehen an der Strecke! Du hast noch nie aufgegeben. Reiß



# – SUPERMARATHON

dich zusammen! Lenk Dich ab! Ich stöpsle mir Musik in die Ohren. Das hilft. Lenkt ab. Gitarren und harte Klänge tun mir jetzt gut.

Wann kommt Gerhard? Endlich sehe ich ihn am Inselsberg. Er reicht mir eine Banane. „Wie geht's dir? Alles gut?“, fragt er mich. „Ja, alles gut...aber mein Fuß. Ich merke ihn. Er schmerzt! Aber es geht!“

Verpflegungsstelle „kleiner Inselsberg“: meine Vorfreude steigt, denn Mama wartet mit Jule auf mich. Ich lasse mir Zeit, esse im Gehen und lache. Mir geht es gut. Ich nehme beide in den Arm und Jule bekommt einen dicken Kuß von mir! Sie geben mir Kraft!

Weiter geht's in Richtung Neue Ausspanne. Weitere 15 Kilometer und es läuft. Kurz vorher mache ich an der Ebertswiese Gebrauch von dem Heidelbeer-Schleim! Das tut gut! An der „Neuen Ausspanne“ (bei Kilometer 45) warten wieder meine Lieben. Sie freuen sich mich zu sehen. Ich bin froh, dass sie da sind. Kleidungswechsel! Neues T-Shirt und kurze Hose müssen her! Noch schnell etwas essen und trinken und weiter geht's.

Doch jetzt geht's los: Der „Sperrhügel“ türmt sich vor mir auf. Ich gehe, was sonst! Aber es fängt an, weh zu tun, denn ich bekomme Krämpfe in den Adduktoren, mit denen ich mich bis Kilometer 56 herumplage. Es geht nun schwer bei mir, und ich kämpfe gegen meine erste große Krise dieses Rennens an. Gerade diesen Streckenabschnitt kenne ich in- und auswendig, denn hier bin ich zu Hause, hier in Oberhof und Umgebung sind meine Trainingsstrecken. In Oberhof blicke ich in besorgte Gesichter. Meine Freundin, meine Mutter und mein Bruder machen sich Sorgen. Mein Opa steht auch an der Strecke und scheint mich nicht wiederzuerkennen. Ich brauche Magnesium, die Krämpfe müssen weg. Ich schlepe mich weiter in Richtung Schmücke. Mit gesenktem Kopf stapfe ich den Berg hinauf und plötzlich bin ich wieder wach! „Hey, so wie du hier ankommst, reicht's ja gerade so für die Top 20 bei den Frauen!“. Erik ist mit dem Rad gekommen! Eigentlich wollten wir ursprünglich zusammen laufen, aber aus Zeitgründen musste Erik mir absagen. Zu wenig Training. Ich bekomme einen Tritt in den Hintern. Er hat vor 2 Jahren schon einmal diese Strecke in 6:30 h bewältigt! Er baut mich auf, gibt mir Tipps, aber noch viel wichtiger: er lenkt mich mit seinem spaßigem Gerede ab. Ich denke nicht mehr so an die Schmerzen, die trotzdem nicht mehr aufzuhalten sind! Ich erreiche die Schmücke. Von hier an sind es nur noch 9 km nach Schmiedefeld. Die schaffe ich auch noch! Meine Krise scheint vorbei, trotzdem wollen meine Beine nicht mehr. Alles will! Die Lunge! Die Energieversorgung! Ich habe keine Probleme, außer meine Beine und schließlich mein Fuß! Ich kämpfe weiter! Noch 4 Kilometer! „Erik, wie weit noch?“. „Noch 4 Junge! Aber ich verspreche dir eins: die 4 Kilometer werden kein Spaß!“ Ich mache gerade die Hölle durch!

Noch 2 Kilometer. Menschen lachen mich an, jubeln uns Supermarathonis zu! Ich fange an zu lachen! Ich passiere den letzten Fotografen, Gerhard und Erik jubeln mir noch einmal zu. „So, jetzt lache noch mal in die Kamera!“ Wir lachen und das Letzte, was ich von ihnen höre ist: „Los! Das ist dein Zieleinlauf! Genieß das mal!“ Wie von der Tarantel gestochen spurte ich noch einmal los mit Grinsen auf dem Gesicht. Dem Ziel entgegen! Meinen Lieben entgegen. Sie warten. Sie lachen. Ich nehme sie in den Arm. Tränen lassen sich schwer verbergen. Egal!

Ich habe es geschafft und bin nach 7:18 h ein Supermarathonist!!!

#### **Ergänzung der Redaktion:**

Insgesamt gingen 14.438 Teilnehmer/innen an den Start, davon 1.941 beim Supermarathon (72,7 km), 2.838 beim Marathon (42,195 km) und 5.962 beim Halbmarathon (21,1 km). Überschattet wurde die Veranstaltung von einem Todesfall. Ein 65-jähriger Wanderer brach nach 4 km zusammen. Die sofortige notärztliche Hilfe war vergeblich.



Fotos: Imago (S.38/39), André Wilhelm (S. 39)