

Von Marc Möller:

*Mein eigenes Empfinden zum 44. Guthsmuts Rennsteiglauf 2016:*

*Am Sonntag gegen Mittag bin ich aus Eisenach von meinem Rennsteigabenteuer wieder nach Hause zurückgekehrt. Nach der langen Autofahrt war es erst einmal schwer, aus dem Auto zu kommen. Der ein oder andere kennt das Gefühl, wenn man Marathon läuft.*

*Meine Uhr hat nicht den ganzen Lauf aufgezeichnet, die Batterie hat kurz vor dem Ziel aufgegeben.*

*Ich nicht !!! Nach 7 Stunden, 10 Minuten und 8 Sekunden bin ich glücklich durch das Ziel gelaufen.*

*Der Rennsteiglauf 2016 war eine neue Herausforderung für mich. Der Veranstalter selbst bezeichnet diesen Lauf als " kultigsten und größten Crosslaufs Europas".*

*In der Wartburgstadt Eisenach wurde morgens um 6.00 Uhr in der Früh der 72,7 km lange*

*Supermarathon gestartet. Bei tollem Wetter und einer Temperatur von 11 Grad und Sonnenschein bin ich als einer von ca. 2400 Teilnehmern gestartet. Nach einem langen Anstieg erreicht man nach 7,3*

*KM den Rennsteig. Auf Wald- und Naturwegen, gespickt mit teilweise steilen Auf- und Abstiegen läuft man über viele Berge in Richtung Oberhof (bei ca. KM 50). Weiter geht es dann über den "Grenzdler"*

*zum höchsten Punkt der Strecke, den großen Beerberg mit 974 Meter über Normal Null bis in den Zielort Schmiedefeld. Insgesamt bewältigt der Läufer auf 72,7 KM Strecke eine Höhendifferenz von*

*3.249 Metern (Anstiege 1.867 Meter und Abstiege 1.382 Meter). Soviel zur Statistik.*

*Ich habe gewusst, dass die ersten 25 KM hart werden. Da geht es fast nur bergauf. Wie steil das manchmal ist, kann man sich kaum vorstellen. Laufen ist da nicht möglich. Schnell gehen ist angesagt.*

*Angekommen bei 25 KM auf dem Großen Inselberg sollte dann das Schlimmste geschafft sein. Da ging es erst einmal wieder bergab. Aber so steil, dass man sich ohne zu bremsen überschlagen würde.*

*Das geht ganz schön in die Oberschenkel. Blöd eigentlich, denn das läuft man ja auch wieder hoch.*

*Und es geht immer so weiter. Ich hatte schon auf der Strecke vergessen, wie die ganzen Berge mit*

*ihren Auf- und Abstiegen heißen. Ist auch egal, die Richtung muss stimmen. Zwischendurch gab es alle 5 – 6 KM Verpflegungsstationen. Manchmal nur Getränke. Dann aber auch Stationen mit trinkbarem*

*Haferschleim und Himbeeren (sehr lecker), Schmalzbrotten, Müsliriegeln, Äpfeln und Bananen. Die Kohlenhydratspeicher und der Flüssigkeitshaushalt müssen aufgefüllt werden. Also kurz anhalten,*

*Essen und Getränke aufnehmen und weiter laufen. Bei KM 55 kann man aussteigen, wenn es wirklich nicht mehr geht. Für mich keine Option. Ich habe die ganze Strecke bezahlt! Ab KM 60 hatten erst die*

*Beine und dann auch der Kopf keine Lust mehr. Es wurde immer wärmer und es gab nur noch wenige Schattenstrecken. Nützt nichts, da muss man dann durch. Bei KM 68 gibt es auf Wunsch auch ein*

*Köstritzer Schwarzbier und eine Thüringer Bratwurst. Das war allerdings das letzte, was ich zu diesem Zeitpunkt wollte.*

*Ein Ziel war, mein Rennsteigdebut unter 7 ½ Stunden zu laufen und dabei in Würde ankommen. Dass*

*ich das um 20 Minuten unterboten habe, macht mich sehr stolz. Ich glaube, es war nicht mein letzter Rennsteiglauf.*