



Guten Tag,

das war also das langerfurchtete und herbeigesehnte Rennwochenende, die K110 mit gepflegten 5600 HM um Innsbruck herum. Meine Wintervorbereitung sollte aus Training in Südportugal bestehen, stattdessen bin ich 2 Monate mit dem Rad um die iberische Halbinsel gefahren. Längste Einheit, ein 6 km Spaziergang in La Coruna, ansonsten einige Meter zwischen Fahrrad und Zelt. Ab Mitte Februar dann aber ernsthaftes Training. Auf meinen Heimhügeln, 12 und 15 HM absolvierte ich 400 bis 700 HM Einheiten, einige 5 bis 6 Stunden Läufe, Rauen, das musste reichen.



Dann am Donnerstag mit Schatzi, Rad und Bahn nach Innsbruck. Wir wollten nach dem Rennen noch ein bisschen den Inn runterfahren. Start war Mitternacht zu Samstag und Regen war für die ersten 6 Stunden angesagt, der dann aber glücklicherweise weitestgehend ausblieb. Nach dem Racebriefing konnte ich am Startplatz noch 2 Stunden schlafen, irgendeine Ecke findet sich doch immer.

Ich war lange nicht mehr so aufgeregt vor einem Rennen, das war irgendwie auch ganz schön, obwohl ich ja auch gerne so auf coole Socke mache. na ja.

Schön am Ende des Feldes ging es dann los und gleich richtig rein in die Steigungen. Fetter Stau, dunkel, Nebel, Niesel, über Wurzeln, ab und zu Strecke suchen. Aber ich war nicht alleine und die meisten hatten diese elektronischen Armbänder. Am ersten km 13, dachte ich, was Schitt, das noch 97 aber so nach und nach ich dann ins Rennen.

Es war nicht überall so steil, ich konnte auch laufen und so ab 30 war ich dann drin.

Mein Freund Thomas "Kip" Müller ist irgendwann mal nach hinten weg und hat später aufgehört, aber wir hatten etwas miteinander und haben dummes Zeug geredet.

Tja, und so ging's dann weiter, VP um VP. Nette Leute, super ausgeschildert und geflattert und später dann immer dieses erstaunte wie kann Mensch das nur laufen. nun ja, Zuckerguss Ego.

Bei km 65 Aufstieg zum Patscherköffel sehe ich plötzlich Schatzi in den Glockenblumen. Wir waren nicht verabredet, oder so, war einfach magic.

Ab dem Punkt ging es dann richtig nach vorne los. Ich habe eine 6 er Gruppe stehen gelassen und nur noch Leute überholt.

Meine Beine waren super und mein Geist war klar, alles war richtig.



VP  
fürn  
km,  
kam

km

Spaß

total  
fürs



In Hall bin ich dann in den Start der km 15 reingekommen. Völliges Gewusel, beim VP habe ich aus Versehen einer jungen Frau Isoplörre über die Schuhe gegossen. Meine Entschuldigung konnte sie nicht hören, sie hatte Knöpfe im Ohr. Oder was auch immer, egal, weiter.

Die Strecke wurde dann noch mal geteilt, wir Langstreckler mussten noch mal einen Hammersteilhügel hoch, dort habe ich den Letzten 65 er überholt, oder 85? Er hing doch sehr in seinen Stöcken, und wir haben ihn aufgemuntert weiterzumachen.



Ja, und das wars dann fast. Ich kam dann noch mal mit den letzten 15 ern zusammen, habe einige überholt und mir noch ein Spurtduell mit einer jungen Frau geliefert. Das war lustig, - für mich jedenfalls.

Auf den letzten Kilometern hatte ich dann mal wieder ab und zu Tränen in den Augen, alle Barrieren gebrochen und die Schönheit des Ultrasports rührte mein Herz. Im Ziel selber war mir dann doch etwas viel Remmidemmi, Stolz auf die Leistung, Superhelden und dieser ganze Kram.

Viel Krach, wenig Stille, außer in mir.

Also, ein prima Lauf, und ich war der älteste Teilnehmer. 2 Männer waren so 3 bis 5 Jahre jünger und die waren auch recht schnell, aber mit meinen 18:59:45std war ich sehr zufrieden, 67. von 91 plus 17 DNF.

Bei den Frauen gab es 18 Finisherinnen und nur 1 DNF, eindeutig die bessere Härtebilanz.

Wer schöne bewegte Bilder sehen will, geht bitte auf Innsbruck Trailrunning 2024. Dort gibt es einen Livestream (also jetzt natürlich nicht mehr live) mit netten Impressionen.

Danke fürs Lesen und danke für die Arbeit am Vereinsmagazin.

Yakman

Nachtrag von Jörg Diekmann:

Hallo Helke, laut DUV Altersbereinigung werden mir 4 Stunden abgezogen.

Mit 15.01. Stunden wäre ich da auf Platz 25. Mal sehen wie das mit 90 ist. Nett, so eine Altersbereinigung vorm Tod.

Grüsschen



## **51. Rennsteiglauf 25. Mai 2024**

*Unterwegs mit Volker Fritsche auf 73,9 Kilometern von Eisenach nach Schmiedefeld*

Wenn ich versuche etwas über den Rennsteiglauf zu berichten, komme ich mir vor wie in dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“. Es ist Mitte Mai und ich bin zusammen mit Dani & Lotta am Rennsteig unterwegs. Weil wir schon bei Analogien zu Filmen sind, borge ich mir bei „Forest Gump“ auch gleich noch was aus: Der Rennsteiglauf ist wie eine Schachtel Pralinen, man weiß nie was man bekommt! Was ich damit sagen will ist, dass ich mir für so einen langen Lauf mit diesem Höhenprofil alles Mögliche vornehmen kann, am Ende aber von vielen Faktoren abhängig bin. Tagesform und Wetter? Wie komme ich mit meinem Flüssigkeits- und Mineralienbedarf klar? Schaffe ich meinen Energiebedarf zu decken? Wie bewältige ich die zu erwartenden körperlichen und mentalen Tiefpunkte? Bleiben die Schmerzen in Muskeln, Sehnen und Gelenken erträglich? Und dergleichen mehr.

Traditionsgemäß sind wir schon am Donnerstagabend in unser Quartier Nahe Eisenach angereist. Das letzte Licht des Tages habe ich für einen lockeren 7,5-km-Trab im Thüringer Wald genutzt. Dabei konnte ich feststellen, dass es hier deutlich mehr geregnet haben muss als bei uns zuhause. Der Wald hatte eine angenehme Feuchtigkeit und auf den Wegen war zu sehen, dass hier größere Wassermengen heruntergelaufen sind. Der Freitag war dann bestimmt von Entspannung, Startunterlagen abholen, Impressionen von Startbereich aufnehmen, Ausrüstung zurechtlegen undzeitigem Schlafen gehen.

Sonnabend, 25. Mai, Race-Day! Aufstehen um 3:30 Uhr. Duschen, Kaffee kochen, Dani und Lotta wecken. Dann die erste Herausforderung des Tages: Etwas Essen! Das am Vorabend eingeweichte Haferflockenmüsli und ein Brötchen mit Käse und Marmelade habe ich mit Mühe und Not herunter bekommen. Noch eine Banane und ein Energiegetränk auf den Weg und um 5:00 Uhr hat mich Dani nach Eisenach gefahren. Kleiner Fußmarsch zum Marktplatz, letzte Verrichtungen, Gepäckbeutel abgegeben. Ich bin unglaublich angespannt, auch wenn es die 9. Teilnahme ist. Das wird sich wohl nie ändern und muss vielleicht auch so sein! Herzliche Verabschiedung von Dani & Lotta, einreihen in den hinteren Bereich des

# Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

## Vereins-News

10 - 2024



Starterpulk. Die Kirchenglocke schlägt 6, wir singen den Schneewalzer, haben Gänsehaut, zählen den Countdown runter und alles läuft! Die Anspannung ist weg, die Gänsehaut noch da. Immer wieder schön! Das Wetter passt. So um die 12°C und klare, frische Luft, kein Regen. Aus Eisenach hinaus durch die Fußgängerzone, über breite Straßen und Plätze wird es nach dem ersten kleinen Anstieg eng und wir müssen gehen weil sich quasi die Autobahn von vier Spuren auf eine verengt. Nach ungefähr 7 km erreicht man dann an der „Hohen Sonne“ den Rennsteig. Ab hier ist man im Wald unterwegs und das Feld zieht sich deutlich auseinander. Es läuft bei mir ganz gut, aber die Anstiege sind schon kraftzehrend. An jeder Verpflegungsstation nehme ich Wasser, Obst und Salz. Zusätzlich habe ich noch einen Trinkrucksack mit Salzwasser dabei und ein paar Salztabletten zum kauen. Gel und Riegel sowieso. Da ich oft mit Krämpfen in der Beinmuskulatur Probleme habe, hat sich Salz als sehr hilfreich erwiesen.

Irgendwo habe ich aufgeschnappt, dass Ingwer ebenfalls gut gegen Krämpfe sein soll, da er gefäßerweiternd und entzündungshemmend wirken soll. Also habe ich in den letzten 14 Tagen täglich ein Stückchen rohen Ingwer zu mir genommen. Ob es hilft? Ab km 17 gibt's dann auch den sagenumwobenen Haferschleim. In diesem Jahr angeboten in den Geschmacksrichtungen Natur, Orange und Blaubeere. Für mich haben alle drei Varianten in Konsistenz und Geschmack eine gefährliche Nähe zu Tapetenleim, aber ich nehme jeden Becher, den ich bekomme dankend an. Bis zum Großen Inselsberg (km 25) geht es prinzipiell nur bergauf und auf den recht schmalen Wegen hat man mitunter Mühe, dem herunterlaufenden Regenwasser der letzten Tage und dem Schlamm auszuweichen. In den Wäldern hält sich ein leicht mystischer Hochnebel. Gegen 10, 11 Uhr lichtet sich der Nebel und die Sonne kommt langsam zum Vorschein. Wirklich schön. Nach dem steilen und glitschigen Abstieg vom Inselsberg werden die Wege dann trockener, die Strecke aber nicht unbedingt leichter. Mittlerweile habe ich schon richtig Hunger und freue mich auf heiße Würstchen und Schmalzstullen an der Verpflegung „Ebertswiese“. Gels und Riegel reichen nicht aus. An der Ebertswiese ist die Hälfte der Strecke geschafft und mir geht's noch ziemlich gut. So viele Höhenmeter wie auf den ersten 25 km müssen wir jetzt nicht mehr bewältigen, aber es gibt schon noch genügend, zum Teil knackige Anstiege. Das nächste Highlight ist dann die Station „Grenzdler“. Man läuft quasi durch die Biathlonarena von Oberhof. Hier sind 54 km absolviert und wir nähern uns dem höchsten Punkt der Strecke. Bei km 61 ist der „Große Beerberg“ mit 973 m ü NN erreicht (Eisenach liegt auf 215 m ü NN). Ab hier geht's jetzt tendenziell mit ein paar kleinen Gegenanstiegen herunter. Diese kleinen Anstiege ziehen nach





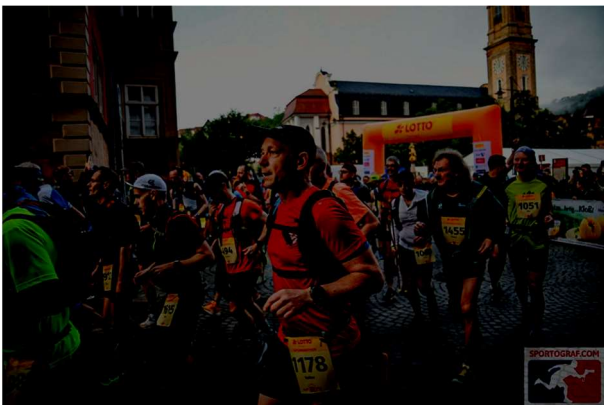
# Triathlonverein Fürstenwalde 1990 e.V.

## Vereins-News

10 - 2024

65-68 gelaufenen Kilometern aber nochmal richtig Energie aus Körper und Geist. An den letzten beiden Verpflegungspunkten „Schmücke“ (km 65) und „Kreuzwege“ (km 69) wird zusätzlich zum normalen Angebot auch Schwarzbier gereicht, was von vielen Läufern gern genommen wird. Mir würde es sicher nicht bekommen. Auf den letzten vier Kilometern geht es dann wirklich nur noch hinunter nach Schmiedefeld, dem schönsten Ziel der Welt! Das konnte ich tatsächlich genießen, denn egal was jetzt noch passiert: Ich komme an! Körper und Geist haben durchgehalten. Keine Krämpfe, keine unerträglichen Schmerzen. War's der Ingwer? War's das Salz? Wer weiß... Ich bin weder physisch noch mental gestürzt. ALLES IST GUT! Nach 9:56:23 habe ich überglücklich die Ziellinie überquert und kann die Tränen nicht zurückhalten. Dani stand schon parat und hat mich mit ihrer unnachahmlichen Herzlichkeit empfangen. Vielen Dank meine liebste Dani! Auch für die Unterstützung und das Ertragen meiner Stimmungen und Befindlichkeiten! Mit mir haben 1.428 von 1.854 gestarteten Läufer\*innen das Ziel erreicht. Für alle angekommenen gilt mein Lieblingsmotto des GMRL: „Rennsteiglauf, immer wieder, niemals erster, immer Sieger!“ Apropos Sieger: Der erste, ein Thüringer Athlet, war nach unfassbaren 5:06:56 im Ziel. Unvorstellbar!

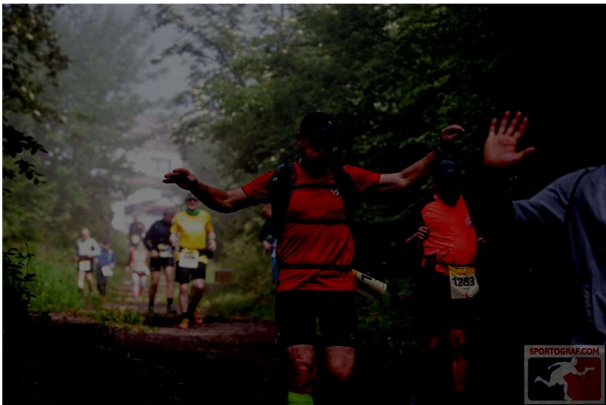
P.S. Ein allumfassender Muskelkater wird mich noch ein paar Tage begleiten. Energie-Gels sowie Haferschleim, ganz gleich welcher Geschmacksrichtung, können mir vorerst gestohlen bleiben. Das mit dem Ingwer werde ich beibehalten, auch wenn es vielleicht nur ein Placebo ist.



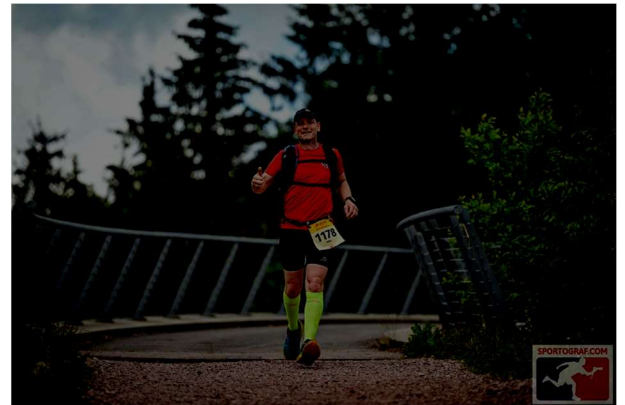
Km 0 Start in Eisenach



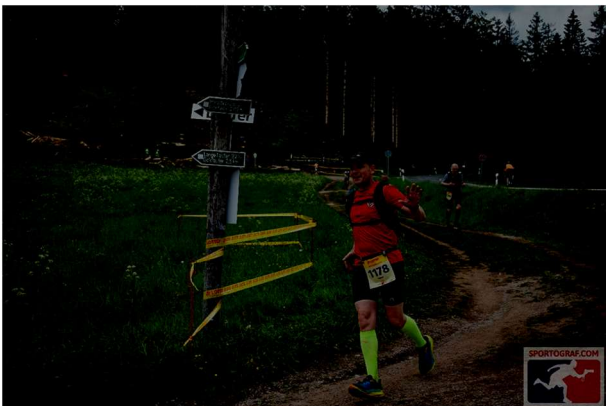
km 6 Wiese hinter Eisenach



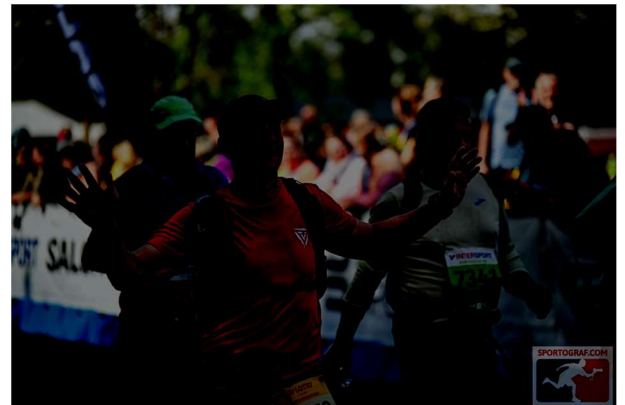
km 25 Abstieg vom Großen Inselfberg



km 55 Oberhof

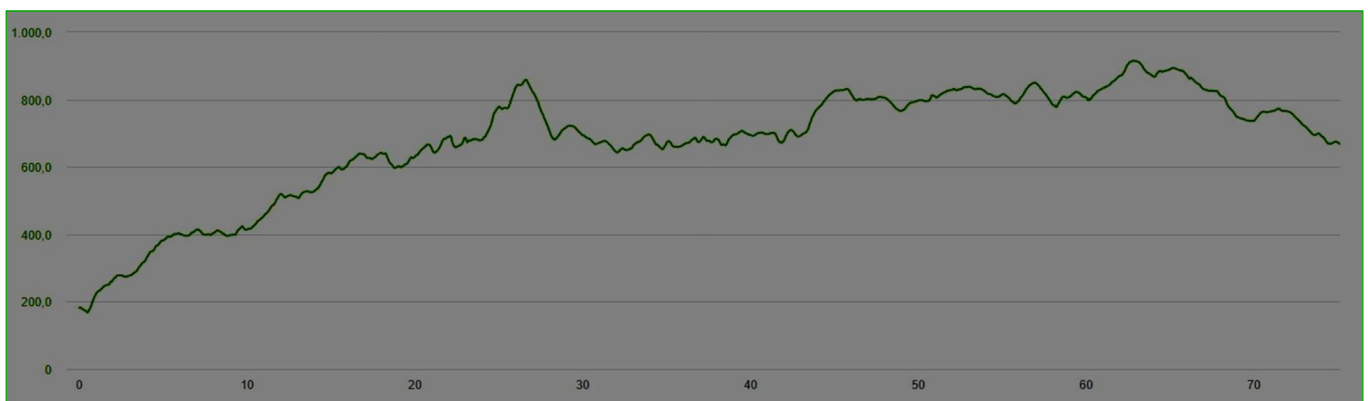


km 68 kurz vor Kreuzwege  
Welt!



km 79,3 am schönsten Ziel der

### Höhenprofil des Supermarathons von Eisenach nach Schmiedefeld



Bleibt nachzutragen: auch TVFler und Dauer-Rennsteigläufer Wolfgang Gartz hat seinen .....ten Marathon am Rennsteig erfolgreich in 6:44:18 gefinisht.