

Auf und nieder - immer wieder!

Dieser Titel ist im Nachhinein betrachtet das Motto für die Premiere beim Rennsteig-Supermarathon über 72,6 km gewesen. Schon längere Zeit stand dieser Traditionslauf, der am 16.05.2009 zum 37. Mal durchgeführt wurde, ganz oben auf meiner "Wunschliste", hatte ich doch schon viel über diesen Lauf gehört bzw. Berichte darüber gelesen. Ein Landschaftslauf der besonderen Art, neben knapp 1500 Höhenmetern im Auf- und knapp 1000 Höhenmetern im Abstieg sollte die Atmosphäre dort eine ganz Spezielle sein, die jede/r Ultra-Läufer/in einmal erlebt haben sollte.

Vorspann:

Doch beinahe hätte es mit einem Start nicht geklappt, habe ich doch auf den Tag genau vor drei Monaten die Diagnose "Brustkrebs" erhalten! Glücklicherweise hatte sich der Tumor noch nicht ausgebreitet und konnte operativ komplett entfernt werden. Ein erstes Aufatmen bei mir, meiner Familie, meinen Freunden sowie Kollegen. Aufgrund der günstigen Befundlage keine Chemotherapie, jedoch Nachbestrahlung, später über einige Jahre Medikamente. Das Laufen war mir zum Glück in Abhängigkeit von meiner eigenen Einschätzung nicht untersagt worden und so konnte ich meinem liebsten Hobby schon bald wieder nachgehen. Die Vorbereitung auf den langen Kanten durch den Thüringer Wald musste immer angepasst an das aktuelle Befinden erfolgen (wie bei jedem anderen Läufer eigentlich auch) - und das war interessanterweise überwiegend sehr gut. Trotz laufender Bestrahlung seit Gründonnerstag war nahezu normales Training möglich und mein Leistungsvermögen unverändert sehr gut (inklusive Marathonbestzeit noch vier Wochen vor dem Supermarathon). Die Königsetappe über 45 km durch den Taunus (inklusive Hoher Feldberg und ca. 900 HM) zwei Wochen vor dem Start in Eisenach wurde ebenfalls problemlos gemeistert, so dass ich die Füße während der nachfolgenden Regenerationsphase beruhigt hochlegen konnte. Mein Ziel für den Lauf war: Starten, Spaß haben und Ankommen - eine Zielzeit um die 9 Stunden erschien mir möglich, alles darunter wäre schon richtig toll gewesen (gerade in Anbetracht der "Umstände"). Keinesfalls (zu früh!) an die Grenzen gehen oder kommen, möglichst am Ende (der höchste Punkt der Strecke mit 973 Metern ist erst bei km 61 erreicht) noch ausreichend Kraft haben, das wellige Profil nicht unterschätzen - Bergabpassagen können ebenfalls richtig "reinhauen", also auch dort immer vorsichtig und voll konzentriert bleiben (um keinen Sturz über eine Wurzel etc. zu riskieren).

Freitag, 15.05.2009

Erst die derzeit eher lästige Pflicht: Um 7.45 Uhr zur 25. Bestrahlung ins Krankenhaus gefahren! Doch dann endlich Start ins laaange Wochenende, für den Montag habe ich mir Urlaub (von der Arbeit, nicht von der Bestrahlung) genommen.

Um 9.30 Uhr mit Sack und Pack (Schlafsack, Isomatte, Sporttasche) über die Autobahn staufrei Richtung Eisenach gefahren. Die Temperaturen waren angenehm um die 16 bis 18 Grad, und kein Regen. Die Tage zuvor hatte es nahezu in ganz Deutschland ausgiebigst geschüttet, so dass mir beim Gedanken an rutschige Wurzeln und glatte Steine oder gar "tiefes Geläuf" schon ganz anders wurde. Doch zunächst noch etwas Kultur - kurze Stippvisite inklusive Führung auf der Wartburg.

Am frühen Nachmittag Ankunft in Eisenach, schon gleich bei der Abfahrt von der Autobahn fielen erste Hinweisschilder mit dem großen "R" ins Auge, die mich zielsicher ins Zentrum zur Startunterlagenausgabe leiteten. Dort schon einiges Getümmel, doch nach 30 Sekunden hielt ich meine Startnummer, diverse Unterlagen im Kleiderbeutel sowie das rote Finishershirt (in passender Größe) in Händen. Die Frage nach dem Weg zur Gemeinschaftsunterkunft in einer Schule konnte mir in groben Zügen beantwortet werden. Doch auch hier fanden sich recht bald wieder Hinweisschilder, so dass lästiges Suchen nach dem Quartier entfiel. Das Elisabeth-Gymnasium wurde während der folgenden Stunden von vielen, vielen Läuferinnen und Läufern total in Beschlag genommen. Dank zeitiger Anreise konnte ich in der Turnhalle noch eine richtige Matte ergattern und mich dort einigermaßen gemütlich niederlassen. Waschgelegenheiten nebst WC gleich um die Ecke - ideal. Übernachten für 3 Euro plus 4 Euro für's Frühstück (ab 3.30 Uhr möglich) - ein wirklich tolles Angebot!

Interessanterweise hatte sich auch Carmen Hildebrand, mit der ich auch schon die Unterkunft in Biel im Jahr 2007 geteilt hatte, unweit von mir niedergelassen. Carmen war eine Woche vorher Siegerin beim 24-Stunden-Lauf in Basel, wo sie gut 207 km (!!!) zurückgelegt hatte und wollte morgen schon wieder hier laufen! Brauchte diese Frau keine Pause oder Regeneration? Falls sie um 4.30 Uhr doch noch schlafen sollte, solle ich sie unbedingt wecken.

Die Antwort auf die Frage "Was ziehe ich an?" war nicht einfach zu finden, die Wettervorhersagen kündigten weiteren Regen und Temperaturen zwischen 5 Grad (am höchsten Punkt) und 15 bis 18 Grad im Ziel an, dazu möglicherweise Wind, Nebel, Regen..... Also besser auf Nummer sicher gehen, nicht zu leicht bekleidet durch die Landschaft traben und Regenjacke sowie Kappe mitnehmen! Auch wenn es sicherlich ausreichend Verpflegungsstellen geben würde, mir war es einfach lieber, mittels Trinkschlauch halbwegs autark zu sein (habe nämlich immer dann Durst, wenn gerade keine "Tränke" in Aussicht steht!). Dazu noch einige Riegel, Gel-Beutel, Papiertücher und etwas Geld in den Laufrucksack - fertig. Mit Radler, Singlet, Halbarmshirt und Ärmlingen sollte ich am nächsten Tag genau richtig gekleidet sein (am Start waren es nach regnerischer Nacht gefühlte 10 Grad, auf dem Inselberg bei ordentlichem Nebel laut Streckenposten nur noch 4 Grad und im Ziel in Schmiedefeld eher sonnige 20 Grad).

Nach dem Richten der Klamotten für den großen Tag nachmittags wieder mit dem Wagen Richtung Marktplatz gegondelt, etwas durch die Gassen gebummelt, Postkarten geschrieben, SMS verschickt und beantwortet, Zeit vertrieben. Überall in der Stadt schon Menschen mit Laufschuhen an den Füßen oder grünen Rennsteig-Kleiderbeuteln über der Schulter. Spannung und Vorfreude hielten sich bei mir die Waage.

Am frühen Abend traditionelle Kloßparty im und vor dem großen Festzelt, wo man aber auch Nudeln zum Gulasch mit Rotkraut haben konnte. Interessante Menschen auf den gut gefüllten Bierzeltbänken, alles sehr entspannt und locker, fast Familienfest-Atmosphäre. Vor mir ein Mann in Trekkingsandalen, daran ein Chip - er läuft wohl morgen mit diesen Tretern? Viele ältere Semester, zum Teil mit langen, grauen Haaren und Bärten - Wurzelsepp lässt grüßen. Nach diesen Milieustudien bald zurück Richtung Turnhalle, die sich mittlerweile bis auf den letzten Platz gefüllt hatte, was nicht unbedingt eine ruhige Nacht versprach. Eine letzte Wetterprognose per SMS von meinem E-Mail-Freund Dieter, der mir nervöser erschien, als ich es selber war. Beim Schmöckern auf dem Schlafsack noch etwas "Süßfutter" in Form eines großen Stückes leckeren Nuss-Strudels genossen, doch schon bald Schluss damit, die Nacht würde sowieso kurz werden.

Samstag, 16.05.2009

Diese war dann bei mir auch schon um 3:50 Uhr zu Ende, Carmen musste nicht geweckt werden, ihr Schlafsack war schon leer. Rasche Katzenwäsche, Laufsachen angezogen und ab in den Keller, wo die Läufercharen wiederum von sehr netten Helfern mit Frühstück versorgt wurden. Ein Becher Kaffee und zwei Honigbrötchen - das sollte erstmal reichen. Anschließend schnell die Schlafstätte aufgeräumt, Sporttasche nebst Schlafsack im Auto verstaut und mit Laufrucksack sowie Kleiderbeutel am Arm ab in den Pendelbus, der die Läufer/innen gegen 4.45 Uhr an den Marktplatz zum Start fuhr. Weitere SMS von meinen Lieben und Freunden gingen ein, alle drückten mir die Daumen und wünschten viel Glück.

Im Zentrum von Eisenach herrschte um diese frühe Uhrzeit schon munteres Treiben mit Musik, kurzweiligen Ansagen, Verlesen der Geburtstagskinder..... Den Kleiderbeutel bei einem der deutlich gekennzeichneten LKW abgegeben und gleich der letzte Gang zu einem der ca. 25 Dixi-Häuschen, die in einem Hof in einer Nebenstraße etwas unsinnig eng beieinander aufgestellt waren. Der Marktplatz füllte sich ständig mit Menschen, die aus allen Richtungen auf das Startgelände strömten. Viele fröhliche Gesichter, wenig verkniffene Mienen, herzliche Begrüßungen. Auch ich treffe ein bekanntes Gesicht, Martin hatte im Januar diesen Jahres ebenfalls die 50 km im Rodgau absolviert. Noch wenige Minuten bis zum Start, die Regenjacke wird im Rucksack verstaut, die Laufkappe vorsichtshalber in Reichweite außen angebracht. Bei leichtem Wind komme ich ins frösteln....doch pünktlich um 6 Uhr fällt der Startschuss und die 2000 Läuferinnen und Läufer setzen sich gemütlich in Bewegung.

Insgesamt hatte ich mir die Strecke in 3 bzw. 4 Abschnitte eingeteilt: 1. Teil mit ca. 800 Höhenmetern im Auf- und 300 Höhenmetern im Abstieg, vorbei am Großen Inselberg (auf 916 Metern bei km 25) bis zur Grenzwiese bei km 26 - dafür wollte ich mir 3:00 h (im schnellsten Falle 2:50 h) Zeit lassen. Der 2. Abschnitt lag zwischen km 26 und km 54 (Grenzadler), für diese 28 km waren 3:30 h (maximal aber 2:50 h) geplant. Das letzte Drittel war noch einmal unterteilt: 7 km bis zum allerhöchsten Punkt der Strecke (Plänckners Aussicht auf 973 Metern Höhe) wollte ich in einer Stunde absolvieren, die letzten 11 km waren mit 1:30 h (bzw. 1:20 h) geplant - eine Endzeit zwischen 8 und 9 Stunden wäre somit perfekt gewesen.

Einige flache Schlenker noch durch die Innenstadt von Eisenach, auf den ersten 500 Metern erstaunlich viel und lautes Publikum, dann schon bald nur noch Fußgetrappel und angeregte Gespräche - bis zum ersten Anstieg. Das Feld läuft dicht beisammen, manche fangen sogar gleich das Gehen an, und prompt staut sich die Masse an den ersten Engstellen. Sollte man auch hier eventuell einen Start in drei Blöcken erwägen: Für die Renner unter 7 Stunden, für die Läufer bis 10 Stunden und für die Genießer bzw. Erststarter?

Die Luft ist noch sehr feucht von den starken Regengüssen der Nacht, ebenso der Untergrund - das wird eine rutschige und matschige Angelegenheit werden! Die ersten fünf Kilometer lege ich in rund 36 Minuten zurück, also eigentlich genau im richtigen Tempo. Nach gut 7 km, an der ersten Verpflegungsstelle (u. a. mit richtig doller Stimmung sowie beeindruckenden Bergen von Apfelschnitzen und Bananen), mündet der Weg auf den eigentlichen Rennsteig ein, wo wir kurz vor sieben Uhr von der Sonne gewärmt werden. Herrlich! Ich genieße diesen Augenblick, das Laufen durch die hügelige Landschaft, genehmige mir auch Ausblicke nach rechts und links in die tiefer gelegenen Regionen der Gegend. Das Laufen macht Spaß, es läuft recht munter und entspannt vor sich hin, doch erste steilere Anstiege zwingen auch mich zum Gehen (das hatte ich mir auch so vorgenommen, um Energie für später zu sparen). Dennoch kann ich viele Läuferinnen und Läufer überholen, dabei Laufstudien betreiben, Finisher- oder Jubiläums-Shirts (36x Rennsteig-Teilnehmer!) betrachten oder meine Gedanken schweifen lassen. Immer wieder musste ich mich tatsächlich fast bewusst daran erinnern, dass es keineswegs normal und selbstverständlich war, dass ich an diesem Wettbewerb überhaupt dabei sein konnte - und umso größer war meine Freude, meine Dankbarkeit und mein Respekt vor dem, was noch kommen würde.

Ungefähr bei der Halbmarathonmarke erreichte ich Carmen Hildebrand, deren Beine von den vielen, vielen Runden in Basel sicherlich noch nicht wieder ganz leichtgängig waren. Ein kurzer Gruß von mir beim Überholmanöver und aufmunternde Worte ihrerseits an mich - Danke. Aber ich war schon auch etwas stolz, dass ich an einer der besten Ultraläuferinnen Deutschlands vorbeiziehen konnte. Ob sie mich wohl irgendwann wieder "einkassiert"? Egal. Ein Mann an der Strecke rief mir dann zu, dass ich die 53. Frau sei, was mich auch nochmals motivierte.

Nach 2:55 h war das erste Teilziel ganz nach Plan erreicht. Der Große Inselberg lag im Nebel und laut Streckenposten waren es ganze 4 Grad, aber kalt war nach dem anstrengenden Aufstieg wohl niemandem. Gleich danach ging es steil, zunächst über Treppenstufen, dann auf glattem, nassen Asphalt bergab, wirklich eine Herausforderung an Konzentration und Muskulatur. Bloß nicht ins Rutschen kommen oder zu doll rein hauenund irgendwann die Beine wieder vorsichtig laufen lassen.

Die Verpflegungsstellen waren wirklich reich bestückt, die Stimmung dort immer hervorragend. Jedoch gehöre ich zu den "Durchrennern" - nehme nur etwas Wasser, später auch noch Cola - und fertig. Einmal wollte ich dann aber doch den berühmten "Schleim" probieren, esse ich doch daheim selber gerne Haferflockenbrei. Aber diese "Plörre" (mit Himbeergeschmack?) war nun wirklich nicht mein Ding, schade. Also einen halben mitgeführten Riegel und später einen Gel-Beutel verdrückt, mehr "Festes" ging irgendwann nicht mehr an mich ran. An der "Ebertswiese" bei km 37 dann wieder ein kleiner Höhepunkt: Kinder am Streckenrand forderten zum Abklatschen auf, was von mir gerne gemacht wurde. Im Vorbeilaufen sah das ganze Gelände wie ein riesiges Picknick oder kleines Volksfest aus. Doch nach Bratwurst oder gar Schmalzbrot stand mir wirklich nicht der Sinn. So langsam wurde die ganze Sache doch härter und anstrengender, die Anstiege wurden von allen nur noch im Gehen gemeistert. Außerdem forderte der tiefe Boden, die vielen Pfützen, der Schlamm und der Matsch seinen Tribut, die Konzentration durfte fast keinen Moment nachlassen, ein Rausschauen in die Landschaft gestaltete sich schwierig. Die Läufer/innen sahen inzwischen mehrheitlich bis zu den Oberschenkeln wie "Erdferkel" aus, die Marke ehemals fast neuer Schuhe war nur noch seltenst auszumachen. Dennoch wurde ich beim Vorbeilaufen von zwei Männern identifiziert: "Das war eben die Rennmaus" (mein Nick-Name im Laufforum) und auch ein anderer Läufer hat mich beim Überholen als Forumsmitglied ausgemacht. Worauf die Leute so alles achten?!?

Nach 54 km war die Versorgung "Grenzadler" erreicht, Teil 2 des Laufes hatte ich in ca. 3:10 h (also nach insgesamt 6:05 h) erledigt - alles weiterhin im Plan, noch immer keine wesentlichen Einbrüche zu verzeichnen. An die Möglichkeit, hier auszusteigen und mich per Bus ins Ziel nach Schmiedefeld kutschieren zu lassen, habe ich zu keinem Zeitpunkt gedacht. Eher galt meine Konzentration nun dem wohl schwierigsten Teil der Strecke, Abschnitt Nummer 3. Schließlich haben die Beine inzwischen doch schon merklich protestiert und immerhin waren noch gute 18 km zu bewältigen. Wobei mir eigentlich keine Geländeform mehr gefiel: bergauf war grundsätzlich nur im Gehen zu bewerkstelligen, flache Strecke zwang mich ebenfalls immer wieder zu Marsch-Einlagen und bergab war wegen der schmerzenden Muskeln und Gräten auch kein wahres Vergnügen mehr.

Inzwischen hatte ich immer wieder die selben Läufer um mich herum, mit den Trägern eines gelben bzw. eines roten Shirts wechselte ich mich in der Führungsarbeit ab, einer brauchte länger an den Versorgungsstellen, der andere war am Marschieren, dann am Rennen und ich mittendrin. Frauen waren eher rar gesät und ich war gespannt, ob ich es unter die ersten 50 Frauen schaffen würde.

Zwischenzeitlich hatte ich ja sogar mit einer Zielzeit unter 8 Stunden geliebäugelt, aber das würde doch ziemlich knapp ausgehen. Und wozu jetzt noch stressen, hatte ich doch mein Ziel schon so gut wie erreicht?!?

Mit diesen Gedanken und Eindrücken ging es dann hinauf auf den letzten richtigen Berg: Bei km 61 km (ca. nach knapp 7 Stunden Laufzeit, also immer noch voll im Plan) war der höchste Punkt der

Strecke, Plänckners Aussicht auf 973 Metern Höhe, erreicht. Dieses wurde zur allgemeinen Erleichterung durch ein großes Hinweisschild am Wegesrand dokumentiert. Ab jetzt sollte die Strecke mehr oder weniger nur noch bergab oder maximal eben sein (na ja, auch 30 Meter Steigung auf 11 km sind fast so hoch wie der Mount Everest!). Inzwischen war es tatsächlich richtig warm geworden. Die Ärmlinge wurden zu Pulswärmern bzw. zu Schweißfängern degradiert, die Verpflegungsstellen im Vorbeizockeln um jeweils einen Becher Wasser und einen Schoppen Cola erleichtert. Hunger verspürte ich überhaupt nicht mehr und auch mein zwischenzeitlich bestehendes Bedürfnis nach einer "Pause in den Büschen" hatte sich verflüchtigt. Stellte sich mir hier mal wieder die interessante Frage, ob man aus einer gefüllten Blase während eines richtig langen Laufes scheinbar auch Flüssigkeit rausschwitzen kann (die Erfahrung habe ich nun doch schon mehrmals gemacht). Und was nutzt mir eine ebene Strecke oder gar ein Gefälle, wenn sich der Weg wie Kaugummi hinzieht oder wenn sich in meinen Schuhen zwischenzeitlich der halbe Thüringer Wald nebst diverser Steinchen angesammelt hat?

Und doch verlässt mich weder der Mut, noch die Kraft, noch der Ehrgeiz. Was sehen meine Augen ca. 100 bis 200 Meter vor mir? Drei Frauen, die mit geringem Abstand zueinander dem Ziel entgegen streben. Ob ich die noch "einsammeln" kann? Trotz Geheinelagen komme ich näher und näher, überhole die Erste, dann die Zweite und sogar die Dritte im Bunde. Ha, wär doch gelacht. Aber an ein richtiges Wegkommen ist kaum zu denken und schon bald, ca. bei km 69, hat mich die eine Dame wieder eingeholt als ich mal wieder am Marschieren war. Mit aufmunternden Worten animierte sie mich zum Mitlaufen, was ich zunächst jedoch mangels Energie verweigerte. Und dann doch, bin ich angetrabt, zu ihr aufgeschlossen - und sie meinte: "Erzähl mal was"!!! Ganz doll, nee - dafür reicht die Puste nun wirklich nicht, oder? Interessanterweise kommen wir nun doch ins Gespräch, sie erzählt mir von einem privaten Schicksalsschlag vor einem Jahr, ich ihr dafür im Gegenzug von meiner Erkrankung. Und wir stellen gemeinsam fest, dass es eben immer darauf ankommt, wie man mit Problemen und Widrigkeiten, die das Leben so bereithält, umgeht. Während dieser unterhaltsamen, ja nahezu philosophischen Minuten auf den letzten drei Kilometern (es gab kein km 70-Schild, oder haben wir es übersehen), haben uns dann doch noch mal ein paar Mädels flott und scheinbar locker überlaufen - egal. Die 8-Stunden-Marke war sowieso Schall und Rauch, warum also nicht die restlichen Schritte nett plaudern und sich auf den Zieleinlauf freuen? Einen Kilometer vor dem Ziel der letzte ein Minianstieg, den wir scheinbar hochfliegen, dann ist Schmiedefeld erreicht. Zick-zack geht der Kurs durch Kleingartenanlagen, es stehen immer mehr Menschen an Rand, Jubeln, Applaudieren und dann sehen wir den Zielkanal. Links und rechts stehen die Zuschauer dicht an dicht, rundherum ein ohrenbetäubender Lärm, ich kann plötzlich wieder (na ja fast) richtig rennen, reiße jubelnd die Arme hoch und bin nach 8:05:35 h übergelukkig, stolz und zufrieden im Ziel. Dort gratuliere ich meiner Mitläuferin und einer weiteren "Konkurrentin beim Sprint" für deren tolle Leistung - Hut ab meine Damen und Respekt. Mein eigener Plan war voll aufgegangen, die Einteilung der Kräfte war doch ziemlich gut gewesen und es gab nach hinten heraus keinen wirklich großen Einbruch.

Eine junge Helferin dekorierte meinen verschwitzten Hals mit einer Medaille und stolz wie Oskar ging es erstmal zu den Getränken: Zunächst weitere zwei Becher Wasser, dann den Gutschein für ein Köstritzer aus dem Rucksack gekramt und bei einem netten Herrn eingelöst. Hach, wie hat der erste Schluck gezischt und geschmeckt! Schade, dass ich ganz ohne Anhang nach Thüringen gereist war, gerne hätte ich gerade in diesem Augenblick meine Freude geteilt.

Weiter ging es zur so genannten "Gepäckwiese", wo die Kleiderbeutel fein säuberlich sortiert in der Sonne lagen (bei Regen sieht die Sache dann schon anders aus). Ein vorbeigehender Läufer hat netterweise ein "Danach-Bild" von mir gemacht (sinnigerweise mit Bierflasche in der Hand). Anschließend mit etwas steifen Beinen den Weg ins große Umkleidezelt der Damen gefunden. Dort war schon ordentlich Betrieb. Wegen meines persönlichen "Duschverbots" nur eben etwas mit dem Handtuch abgerieben (besonders den Schlamm von den Beinen und die Salzkruste am Haaransatz), die verschwitzten Klamotten aus- und gleich das hart erkämpfte Finisher-Shirt angezogen - fast wie neu geboren.

Auf dem gesamten Gelände herrschte bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein wahre Volksfestatmosphäre. Jedoch blieb mir wenig Zeit zum Feiern, wollte ich doch noch am selben Abend zu Hause mit einem Freund auf dessen 50. Geburtstag anstoßen. Zur Belohnung gab es aber die obligaten zwei Stücke Käsekuchen, die bereits auf dem Weg zu den bereitgestellten Transferbussen verdrückt wurden. Auch die Rückfahrt nach Eisenach verlief reibungslos, der Obolus von zehn Euro war angemessen. Noch im Bus die ersten Glückwünsche per SMS zur bestandenen Premiere beim Rennsteig-SM. Nach gut eineinhalb Stunden Fahrtzeit hat uns der Chauffeur dankenswerterweise direkt vor unserem Übernachtungsquartier abgesetzt, so dass ich schon um 17 Uhr wieder auf dem Weg Richtung Heimat sein konnte.

Und am Abend wurde tatsächlich bis nach 1 Uhr ordentlich gefeiert!

Fazit:

Der Rennsteig-Supermarathon ist tatsächlich ein Lauf der besonderen Art: Beste Organisation, hervorragende Stimmung, tolle Landschaft, anspruchsvolle Wegführung, nette Mitläufer/innen, liebevolle Verpflegungsstellen, günstige Preise.

Für mich persönlich war es natürlich auch ein ganz besonderer Lauf, nicht nur wegen des guten Ergebnisses und der gescheiterten Einteilung. Einmal mehr durfte ich erleben, wie schön Laufen ist und sein kann - und wie wichtig es ist, durchzuhalten, nicht so schnell aufzugeben, weiter zu kämpfen. Danke sei hier an dieser Stelle an alle gesagt, die mir für diesen Tag die Daumen gedrückt (und sich auch Sorgen gemacht) haben - ohne eure guten Wünsche, euren Zuspruch, eure Energie wäre ich nicht so gut über die Thüringer Höhen und durch kleinere körperliche sowie mentale Tiefen gekommen!

Statistik:

Laut Polar-Uhr waren es 71,5 km mit 1765 Metern im Aufstieg.

Durchschnittliches Tempo: 6:40/km.

Schnellster km mit 5:36 Minuten bei km 28.

Langsamster km mit 10:34 Minute bei km 44.

Zwischenzeiten:

km 0 bis 5: 36:00

km 5 bis 10: 1:06

km 10 bis 15: 1:38

km 15 bis 20: 2:11

km 20 bis 25: 2:48

km 25 bis 30: 3:19

km 30 bis 35: 3:52

km 35 bis 40: 4:26

km 40 bis 45: 5:04

km 45 bis 50: 5:48

km 50 bis 55: 6:13

km 55 bis 60: 6:51

km 60 bis 65: 7:22

km 65 bis 70: 7:53

km 70 bis 72,6: 8:05

Platz 44 bei den Gesamt-Frauen (also doch unter den ersten 50!).

Platz 17 in der Altersklasse.