

GutsMuths- Rennsteiglauf



21. Mai 2005

Ein kleiner Erlebnisbericht über den 1. Marathonlauf von Markus, Thomas, Torsten und Steffi

Der Rennsteiglauf wird nicht umsonst „Mitteleuropas größter Crosslauf“ bezeichnet, denn die Teilnehmerzahlen von rund 7000 Lauffreunden am Halbmarathon (21,1 km), rund 3000 Laufbegeisterten beim Marathon (43,1 km), 1600 Laufverrückten auf der Supermarathonstrecke (72,7 km) und unzähligen Wanderern sprechen für sich. Eine besondere Anspannung und Begeisterung liegt in der Luft, wenn sich tausende Läufer kurz bevor der Startschuss fällt, freundschaftlich in die Arme nehmen und aus voller Kraft das Rennsteiglied und weitere Volkslieder anstimmen. Entlang der Strecke ermutigen viele Zuschauer und Musikanten die Läufer zum Durchhalten und die Stimmung am Zieleinlauf, der sich bei der Marathonstrecke als kräftezerrender Anstieg entpuppt, ist einfach einmalig.



Wir haben's geschafft! (von links: Steffi, Torsten, Markus und Thomas)

Gefesselt von der Begeisterung tausender Läufer und Zuschauer beim Rennsteiglauf 2004 haben wir, das sind Katja, Markus („Fetti“) und Steffi, den Entschluss gefasst, im Jahr 2005 unseren Marathoneinstand beim 33. Rennsteiglauf zu geben. Und damit aus dieser Schnapsidee auch Ernst wird, haben wir das gleich mit einer Wette verbunden. Wir haben ausgemacht,

dass der Letzte von uns den anderen ein Essen ausgeben bzw. selber kochen muss.

Die wesentliche Marathonvorbereitung begann dann im März. Außerdem konnten wir noch Ri und Torsten von unserem Marathonfieber anstecken. Mit Hilfe von Volkers Trainingsplan, einigen Fachbüchern, Erfahrungen anderer Läufer und den eigenen Ideen ging es in die intensive Trainingsphase. Leider konnte Katja den Zeitaufwand für das Training doch nicht aufbringen, weil der kleine Franz das noch nicht zulässt.

Am Vorabend des Marathons haben wir uns dann in der Wohnung von Markus, die sich in der Innenstadt von Ilmenau befindet, getroffen und unsere eigene Pastaparty gefeiert, um die letzten Kohlenhydratdefizite auszugleichen. Katja und Claudia haben sich als persönliche Betreuerinnen um alle Sonderwünsche gekümmert. Auch Tom ist extra von seinem Studienort Duisburg nach Ilmenau angereist, um seine Halbmarathonbestzeit aus dem Vorjahr zu unterbieten.

Unser Ziel für unseren 1. Marathon war eigentlich nur ankommen. Erstaunlicherweise haben wir alle eine persönliche Marathonzeit erreicht, mit der wir gar nicht gerechnet haben. Thomas konnte nach 3h 27min 47s als 22. der AK M 20-29 die Ziellinie überqueren und wurde gleich gefolgt von Markus, der in 3h 28min 13s den 23. Platz in der AK M 20-29 belegte. In 3h 53min 52s bewältigte Torsten die Marathondistanz und konnte sich in der AK M 30 einen 83. Platz sichern. Für die 43,1 km benötigte ich 4h 9min 39s und wurde somit 11. in der AK W 20-29.

Besonders gefreut haben wir uns über die vielen Aufmunterungen der Zuschauer an der Strecke und im Zielbereich, die einem die Gedanken an eine kleine Gehpause einfach wegnahmen. Der Euphorie im Ziel folgte sofort ein heftiger Muskelkater. Doch das war nach all den Anstrengungen eher nebensächlich. Mit einer kleinen Grillfete am Abend ließen wir das gemeinsame Wochenende ausklingen und haben Katja und Tom die Marathondistanz noch einmal schmackhaft gemacht.

Übrigens freuen wir Marathonläufer uns schon auf ein lecker zubereitetes Essen von Katja!

Steffi

Neben unserem Marathoneinstand haben weitere PSV-Läufer wieder einmal vorbildliche Leistung gezeigt. Die Ergebnisse könnt ihr auf der nächsten Seite anschauen.

Halbmarathon

Name	Zeit	Pl.	AK	Pl. gesamt
Lisa Voigt	01:32:59	1.	WJugend B	7.
Katrin Voigt	01:48:13	19.	W40	73.
Jana Lozowik	01:48:44	23.	W20-29	79.
Ute Schopinska	01:56:16	18.	W45	193.
Peggy Pfeiffer	01:57:24	59.	W20-29	214.
Peter Clemenz	01:25:12	8.	MJugend A	71.
Tom Mühle	01:26:20	28.	M20-29	79.
Hendrik Schopinska	01:35:48	75.	M20-29	282.

Marathon

Name	Zeit	Pl.	AK	Pl. gesamt
Karen Hennig	04:33:15	21.	W35	128.
Holm Kunze	02:48:25	1.	M30	4.
Heiko Hennig	03:16:36	13.	M30	62.
Bernd Eifler	03:18:16	21.	M35	74.
Mario Voigt	03:28:45	32.	M40	163.
Jens Peschel	03:45:38	53.	M30	411.