



„R“ WIE RENNSTEIGLAUF:  
Für jeden, der in Thüringen  
lebt und läuft, ist die Teilnahme  
an dem Volkslauf ein Muss

# Die hohe Kunst des Ultralaufs

WER AM RENNSTEIG LEBT, MUSS AUCH IRGENDWANN MAL DRÜBERLAUFEN, SAGTE SICH MIRKO LEFFLER UND NAHM DORT AN SEINEM ERSTEN SUPERMARATHON TEIL

**D**er 4. Juni 2004: An diesem historischen Tag laufe ich mit meinem Freund Alex die ersten freiwilligen vier Kilometer meines Lebens ... und anschließend fühle ich mich furchtbar. Aber wer am Rennsteig lebt, muss auch einmal hinauf. Halbmarathon 2005 heißt das Ziel. Der erste Tiefschlag. Mein Mitstreiter bekommt Rückenschmerzen und beendet seine hoffnungsvolle Senioren-Karriere. Ich darf durchhalten. 2006 ist auch der Rennsteiglauf-Marathon absolviert. 2007: Eine böse Erkältung will mich ernsthaft stoppen, am 19. Mai die Königsklasse zu absolvieren, den 72,7 Kilometer langen Supermarathon. Trotzig stehe ich daher, mit den homöopathischen Mitteln meiner Lauffreundin Dagmar liebevoll aufgepöppelt, in einer langen Schlange vor dem kleinen Festzelt in Eisenach. Ich spüre zwar immer noch eine gewisse Antriebslosigkeit, aber mit meinem treuen Begleiter Christian an der Seite wird es schon werden. Die Nacht ist kurz.

4:30 Uhr in der Früh. Der Markt ist überfüllt. Ich habe ein überschaubares Grüppchen erwartet! Andererseits: So viele Läufer müssen doch wissen, was sie tun. Oder? 6:00 Uhr. Schulter an Schulter geht es mit 1800 Läufern aus der Innenstadt.

## Keine Kraft vergeuden

Christian eilt wie so oft voraus, und ich begleite Uwe bis Kilometer 8. Unfassbar, dass Uwe trotz geschätzten 20 Trainingskilometern in diesem Jahr überhaupt dabei ist. Mit einem „Ihr seid Deutschland!“-Sprechchor werden wir von einem weiblichen Zuschauerpulk angefeuert. Dankbar winken wir zurück. Offensichtlich scheinen unsere schwarz-rot-gelben Kopftücher etwas Besonderes zu sein.

Bis Kilometer 25 führe ich zahlreiche Gespräche mit netten neuen Gefährten. Und was auffällt: An den harten Steigungen wird in



**EIN LUSTIGER VOGEL:**  
Die Stimmung war bei Mirko Leffler immer gut, nur die Beine wollten am Schluss nicht mehr

meinem „Leistungsfeld“ kontinuierlich gegangen. Bloß keine Kraft vergeuden! Die hohe Kunst des Ultralaufs ist wohl die gekonnte Balance zwischen Laufen und Gehen. Besonders schön, wenn dann neben dem Geist auch der Körper mitmacht. Aber bislang droht keine Gefahr. Selbst der steile Abstieg vom Inselsberg zur Grenzweise kommt nicht mehr überraschend. Aber laut eigenem Zeitplan habe ich effektiv 15 Minuten verloren und muss nun das Tempo erhöhen. Oh, wie schön! Kurz vor der ersehnten Verpflegungsstelle sehe ich eine sich den Berg hinaufwindende Deutschlandflagge als Kopftuch: Christian ist wieder in Sicht. Ich spüre, wie mein Puls an der Laktatschwelle tänzelt.

## Ganz neue Grenzerfahrungen

Kilometerschild 40. Was ist denn das? Mein rechter Fuß sendet hässliche Signale. Ich spüre jeden Schritt. Und jeden Stein. Blasenbildung, ganz klar. Egal. Ich muss weiter! Kilometer 54,2. „Du bist zu spät!“, ruft Martina, meine Kollegin, und winkt mit einem selbst gebastelten Transparent, das vor über einer Stunde ihren schon längst enteilt Partner Michael motivierte. Auch meine armen Eltern stehen schon seit einer Ewigkeit in der prallen Sonne an der Thüringer Hütte, um uns moralischen Beistand zu leisten. Dass der Junge nicht pünktlich sein kann! De facto hinkt meine Ist-Zeit soeben 26 Minuten der Soll-Zeit hinterher.

Nur noch 18,5 Kilometer! Ich schreie erschrocken auf: Dutzende Messer haben sich über meinen Knien in die Oberschenkel gebohrt. Zumindest fühlt es sich so an. Eine ganz neue Grenzerfahrung. Ich bleibe stehen. Es wird nicht besser. Aufgeben? Niemals! Ich denke an einen Artikel, den ich vor einer Woche über Mentaltraining gelesen habe. Den Schmerz beim Laufen lokalisieren und ihn sich in einem roten Farbton vorstellen. Okay. Nach zwei Minuten ist die Qual vorbei. Ich muss mir unbedingt ein Buch über diese Art der Behandlung besorgen!

Das Schild „60 KM“ liegt seit gefühlten acht Kilometern hinter mir, aber der nächste Verpflegungspunkt will einfach nicht kommen. Dieser Wahnsinn muss ein Ende haben. Da! Kilometer 64. Die Schmücke ist erreicht. Mein vorletzter Blick zur Uhr: acht Stunden

## Ich schreie auf: Dutzende Messer haben sich über meinen Knien in den Oberschenkel gebohrt. Aufgeben? Niemals!

und zehn Minuten. Feierabend. Mir fehlt über eine Viertelstunde. 8:59:59 könnte ich momentan nur mit einer neuen Fußprothese laufen. Folglich geht es heute bloß um meine persönliche Bestzeit. „Chrissi“ ist sicher schon kurz vor Schmiedefeld und wird für uns beide die Zeit unter neun Stunden halten. Doch just in diesem Moment sehe ich mich doppelt. Das kann nicht sein! Halluziniere ich? Da vorn geht tatsächlich mein Beistand. Er ist schon seit drei Kilometern gewandert, damit ich ihn endlich einhole. Ein echter Kamerad! Mit vereinten Kräften erreichen wir Schmiedefeld und sind heilfroh, dass uns die Supermarathon-Strecke nicht über die Kalte Herberge führt. Hurra! Gleich ist es geschafft.

Zieleinlauf bei Kilometer 72,7. Die unbestechliche Zeitmessung zeigt 9:16:32 und wir empfangen endlich den Typus Medaille, den wir vor einem Jahr so bewunderten. Danke, du schöner langer Rennsteiglauf! Trotzdem haben wir noch eine Rechnung mit dir offen. Und kommen wieder. Im nächsten Jahr. Versprochen! 🍷 **Mirko Leffler**

→ Für unsere Rubrik **MEIN ERSTES MAL** suchen wir Leserinnen und Leser, die erstmals an einer klassischen Laufdistanz oder an einem besonderen Lauf-Event teilgenommen haben und ihre Erlebnisse mit anderen teilen möchten. Schreiben Sie uns (Adressen siehe Seite 8) unter dem Stichwort „Mein erstes Mal“.