



dings ist unser Platz nahe einer Box einer Konversation sehr abträglich.

Es gibt reichlich Gulasch mit Klößen und Rotkraut in der gewohnten Qualität. Dazu ein Bier, da stimmt die Welt. Und eine Bratwurst muss natürlich auch noch sein - wir sind schließlich in Thüringen! Mit an unserem Tisch sitzt ein sehr gut deutsch sprechender Norweger, Birger Solheim. Er arbeitet zurzeit gerade in Deutschland, hat schon Ultra-Erfahrung und ist ebenfalls Debütant bei dieser Veranstaltung. Die Zeit ist kurzweilig, die Band spielt gut. Aller-



Noch ein zweites Bier und dann begeben wir uns zusammen mit Birger in



unser Quartier im Elisabeth-Gymnasium. Das Musikzimmer im 2. Stock ist noch fast leer und wird sogleich okkupiert. Für morgen wird alles vorbereitet und dann Einrücken im zum abendlichen Aufenthaltsraum umfunktionierten Klassenzimmer. Es gibt wieder das gewohnte gute Angebot: Diverse Sorten Bier, Fettbrot, Gurke und Hackepeterbrötchen.



Felix Fache, auch aus Leipzig und wie Hajo in der M75 startend, und Hans-Albert Müller werden mit großen Hallo begrüßt. Ein Aktiver hat sich einen originellen anlassbezogenen Haarschmuck zugelegt. Als wir uns dann gegen zehn nach weiteren zwei Bier in die Falle begeben, wir sind so ziemlich die letzten, ist schon alles dunkel.



Von Schnarchern bekomme ich nicht viel mit, also scheine ich halbwegs geschlafen zu haben. Halb vier kommt eine recht brutale Lautsprecherdurchsage, dass ein Portemonnaie gefunden worden ist und es abgeholt werden kann. Das hätte ja sicher auch noch eine halbe Stunde Zeit gehabt.





Wir dösen noch etwas und gegen fünf schlüpft Hajo entschlossen in seine Laufschuhe. Frühstück wie gewohnt im Keller ohne jegliches Anstehen, die Küchen-Mädels sind wie die Bienen. Traditionell sind auch die langen Schlangen an der Herrentoilette und traditionell auch die leere Damentoilette, die man heute ausnahmsweise natürlich auch als Mann benutzen kann.

Unser Bus steht schon da, als wir halb sechs zur Haltestelle kommen. Es läuft alles wie am Schnürchen. Der Himmel ist bedeckt, es ist kaum Wind und auch nicht kalt. Wir haben uns trotzdem für ein langärmliges



Shirt entschieden. Sachenbeutel in den LKW, der über uns kreisende Heli ist ein untrügliches Zeichen, es geht bald los. Noch ein Startbild und von Hendrik in die Laufgruppen-WhatsApp gesetzt, dann wird herunter gezählt.

Das Abenteuer beginnt. Zuvor hatte ich Hajo noch klar gemacht, dass seine sonstige Devise "Was ich weg habe, das habe ich weg" heute nicht gültig ist. Die Instruktion lautet vielmehr: Am Berg wird grundsätzlich gegangen. Die Akzeptanz ist nicht gleich da, später dann aber schon.



Nach einem Kilometer durch die Stadt kommt dann auch schon die ungefähr 6 km lange Passage bis zur Hohen Sonne. Ich hatte gedacht, dass wir, wenn wir gehen, fast die Einzigen sind. Weit gefehlt, wir sind in Mitten eines riesigen Tross unterwegs und es kommt an einigen Engstellen sogar zum Stau.





Es lässt sich gut an. Hajo ist voller Tatendrang, O-Ton: Ich könnte Bäume heraus reißen. Etwas bremsen ist für mich also angesagt. Seine Beine fliegen flott dahin. Hendrik hat entgegen seiner sonstigen Gepflogenheiten recht zeitig schon die Jacke abgelegt und trägt sogar die Mütze zeitweise in der Hand. Das 5 km Schild wird alsbald passiert und schon sind wir an der ersten Verpflegungsstelle bei ca. km 7. Bisher ist alles noch Spaß. Hajo hat Energie ohne Ende und kümmert sich um die Weibleins aller Art. Er tut für alle



hörbar kund, dass er heute noch keinen schönen Hintern gesehen hat und schickt Judith daher, bevor sie mit ihm aufs Bild kommt, zunächst ein Stück voraus. Ein wenig später muss ein Foto mit



den zwei hübschen Polizistinnen sein, die die Straße für uns absperren. Okay, die Idee stammt von mir. Aber überreden musste ich ihn nicht dazu. Das Wetter ist nach wie vor ideal zum Laufen. Bedeckt, teilweise etwas neblig, um die 12 Grad. Hajo ist begeistert, dass es ab und zu auch mal nach unten geht. Hatte er so nicht erwartet. Km 15 passieren wir nach knapp 2,5 Stunden. Es ist noch ein ganzes Stück.





Trotz der frühen Stunde haben sich einzelne Zuschauer in den Wald begeben und feuern uns mit großer Begeisterung an. Kurz vor der Verpflegungsstelle Glasbachwiese überholt uns zum wiederholten mal der "Stöckchenmann". Ein junger Mann, der das Ding heute wackelt und dabei eine unheimlich hohe Schritt- und Armfrequenz hat. Eine Weile lang holen wir ihn bei unseren Laufpassagen immer wieder ein, aber dann ist er irgendwann mal weg.



18 km sind geschafft, an der Verpflegungsstelle Glasbachwiese Stärkung angesagt. Hajo ist sogleich im lebhaften Disput mit den Mädels hinter dem Tresen. Was es auch immer da zu bereden gibt. Aber wahrscheinlich lobt er das gute



Angebot, was sich, wie alle Jahre wieder, tatsächlich sehen lassen kann.

Es geht weiter. Die in den Frühnebel einfallende Sonne erzeugt schöne Effekte.



Jetzt kommen einige Passagen, bei denen die ganze Laufgruppe mitfiebert, dass da hoffentlich nichts passiert. Hajo ist nämlich passionierter Stürzer und da sind solche mit Wurzeln übersäte Wege immer mit Bangen und Hoffen verbunden. Da die meisten Malheure aber bisher dann passiert sind, wenn es weitestgehend ungefährlich war, bin ich guter Hoffnung, dass es auch heute so ist. Es lässt sich jedenfalls gut an, Hajo bleibt in der Vertikalen. Wir nähern uns dem Inselsberg. Die Anstiege werden heftiger und ich muss Hajo mittlerweile nicht mehr davon überzeugen, dass wir diese gehen. Endlich überholt uns nach einiger Zeit wieder mal ein sehenswerter Hintern.

Auch wenn das Mädels das vielleicht auch selbst weiß, Hajo sagt es ihr aber sicherheitshalber noch mal.



Das 25 km Schild, bisher immer fast ganz oben stehend, kommt heute etwas früher. Eine absolut gute Hausnummer, denn bis zum Gipfel ist es nicht mehr weit und es sind viele der heutigen Höhenmeter geschafft. Und wenig später können wir dann auch das Gipfelfoto machen. Das, was es soeben hammerhart nach oben ging, müssen wir nun noch ein



Tick steiler nach unten. Es ist große Vorsicht angesagt, das Geläuf ist teilweise nass und damit rutschig. Es ist aber alles im grünen Bereich und wir erreichen nach ziemlich exakt vier Stunden die nächste Verpflegungsstelle. Es mangelt an nichts und außerdem gibt es noch eine interessante Konversation.



Das 25 km Schild, bisher immer fast ganz oben stehend, kommt heute etwas früher. Eine absolut gute Hausnummer, denn bis zum Gipfel ist es nicht mehr weit und es sind viele der heutigen Höhenmeter geschafft. Und wenig später können wir dann auch das Gipfelfoto machen. Das, was es soeben hammerhart nach oben ging, müssen wir nun noch ein

Tick steiler nach unten. Es ist große Vorsicht angesagt, das Geläuf ist teilweise nass und damit rutschig. Es ist aber alles im grünen Bereich und wir erreichen nach ziemlich exakt vier Stunden die nächste Verpflegungsstelle. Es mangelt an nichts und außerdem gibt es noch eine interessante Konversation.





Das 30 km Schild ist alsbald erreicht. Hendrik läuft schon seit geraumer Zeit recht angespannt und ist dann plötzlich verschwunden. Und als er dann wieder an uns heran gelaufen ist, ist er geradezu euphorisch, berichtet Details und zitiert vor Begeisterung über seine Erleichterung gleich mal Goethe: "Vom Eise befreit sind Strom und Bäche....".

Hajo bekennt, dass er geglaubt hatte, die Berganpassagen schneller gehen zu können. Aber da diese auch wichtige Erholungsphasen sind, sind da wohl Grenzen gesetzt. Und dann müssen wir uns von einem Zuschauer auch noch etwas anhören, was auch von Uwe hätten stammen können: Das ist eine Lauf- und keine Gehveranstaltung! Endlich kommt Start-Nr. 1666 an uns vorbei - Hajo zieht leicht an.



Die an der Verpflegungsstelle Possenröder Kreuz befindliche Kapelle hat gerade Pause, also nichts mit beschwingter Marschmusik. Einigen von den Musikern würde eine kleine Laufeinheit auch ganz gut tun. Mittlerweile ist es doch zeitweise recht einsam um uns herum geworden. Zeitweise sind weder vor noch hinter uns Läufer zu sehen. Hajo wundert sich über sich selbst, dass er bisher noch nicht einmal gestürzt ist. O-



Ton: Wenn ich hier ohne stürzen über die Runden komme, das glaubt mir kein Mensch. An der Ebertswiese steht ein ganz wichtiges Schild, das verkündet, dass wir die Hälfte im Sack haben. Hier gibt es den legendären Heidelbeerschleim, Hajo ist begeistert.





Hendrik macht sich noch etwas frisch, dann geht es weiter. 40 km sind im Kasten. Es ist deutlich zu merken, wir sind seit knapp 6,5 Stunden auf den Beinen. Aber Hajo ist nach wie vor voller Tatendrang. So um die Marathonmarke erreichen wir den Sperrhügel mit seinem sich so elend lang hinziehenden Anstieg. Keine Frage, da muss komplett gegangen werden. Alles andere käme Harakiri gleich. Hendrik beklagt sich,

dass die Kilometer nicht wie sonst gewohnt dahin gehen. Das voran kommen ist tatsächlich eine zähe Geschichte. Der Kilometer geht nicht unter 11 Minuten ab.



Das Ding ohne Hatz hat jedoch auch einen unbestreitbaren Vorteil, man kann mal in aller Ruhe so richtig diese schöne uns umgebende Natur genießen.

Das km Schild 45 grüßt kurz vor der Verpflegungsstelle Neuhofer Wiesen, Hendrik salutiert. Es ist nicht zu übersehen, Streckenkilometer und Höhenmeter haben Hajo bis hierher schon ordentlich etwas abverlangt. Kalorienzufuhr ist daher wichtig, Schleim ein

guter Treibstoff. Allerdings ist mir alles Süßes langsam über, ich nehme mir etwas kerniges, ein Stück Knackwurst. Die für Notfälle bereit stehenden Kameraden der Bergwacht haben



offensichtlich eine geruhsamen Tag und genießen die ab und zu durch die Wolkendecke lugende Sonne. Km 50 ist erreicht. Ab jetzt betritt Hajo läuferisches Neuland. So weit ist er in seinem Leben noch nie im Stück gelaufen. Und dass das Überschreiten von Grenzen nicht leicht ist, das wird wohl auch heute so sein.



Bis zum Grenzadler, diesem auch für den Kopf so wichtigen Zwischenziel, geht es jetzt wie-testgehend ohne Anstiege voran. Ich stoppe mal einen komplett gelaufenen km ein: 7:55 Min. Wenn man das dritte Mal die asphaltierte Skirollertrainingstrecke überquert hat, dann hat man diesen neuralgischen Punkt so gut wie erreicht.

Endlich am Grenzadler. Nach 8:22 h überqueren wir die Zeitmess-



matte. Auftanken ist angesagt. Hajo schwört nach wie vor auf Cola. Ich trinke eine schön



gesalzene Brühe. Ein Selfie ist obligatorisch. Hendrik setzt eine WhatsApp-Nachricht an die Laufgruppe zum Stand der Dinge ab. Und telefoniert dann mit Ines. Wir erfahren, was wir alle schon geahnt



hatten: sie hat ihre ersten Marathon bravourös absolviert. Und das mit 3:47:25 h auf einer Strecke mit 769 Höhenmetern! Unter vier Stunden ja, aber in dieser Deutlichkeit, das hat uns alle zusammen überrascht. Was wird da erst auf einem flachen Kurs möglich sein?

Jetzt haben wir noch 3,5 h Stunden bis zum offiziellen Zielschluss. Das sollte also in der regulären Zeit zu schaffen sein. Nach der sich anschließenden langen Gehpassage geht es fast ebenso lang hinunter zum Rondell. Jetzt ruft der Beerberg, der höchste, aber nicht im Ansatz etwas spektakuläre Punkt auf der Laufstrecke. Sonst immer mit einem Hinweisschild dekoriert, ist heute keins da oder ich habe es übersehen. Die bisherige



körperliche Belastung macht sich seit einiger Zeit bei Hajo in der Art bemerkbar, dass sein Oberkörper nach links abknickt. Und das es langsam ans eingemachte geht wird auch daran sichtbar, dass die Kraft nicht mehr da ist auf geraden Passagen zu laufen. Nur noch bei Gefälle ist laufen drin. Wir erreichen die Schmücke.



Und sehen, dass es mit der Kraftlosigkeit wohl doch gar nicht so schlimm zu scheinen ist. Wer noch die Mädels der Verpflegungsstelle kräftig drücken kann, der muss ab jetzt auch wieder auf geraden Passagen laufen! Es gibt wieder alles, was das Herz begehrt. Und es ist

vor allem die erste Verpflegungsstelle, an der es Bier gibt. Beim Anstoßen lassen wir ein Beweisfoto von uns machen: Wir sind hier gewesen!

Seit einiger Zeit habe ich Hajo immer den unmittelbar bevorstehenden Streckenverlauf beschrieben und nicht selten kam dann später der Einspruch: das hast Du mir aber vorhin nicht gesagt, dass es hier noch mal nach oben geht. Bei der sich jetzt anschließenden sehr flachen Passage ent-



zündet sich die Diskussion daran, ob die nun Gefälle hat oder nicht. Nach Hajos Meinung natürlich nicht, er will nämlich nicht mehr laufen. Ich kündige ihm an, das nächste Mal eine Wasserwaage mitzunehmen, um ihm zu beweisen, dass es bergab geht. Und wenn es wirklich mal abwärts

geht, dann flutscht es aber richtig und er meistert



Optimismus ist ungebrochen, der Daumen zeigt auch nach 70 km ganz klar nach oben. Ja und dann, endlich, sehen wir das erste Mal das schönste Ziel der Welt.

sogar gefährliche Kurven. Sein

Aber trotz des immer näher rückenden Ziels können wir ihn nicht dazu überreden, innerhalb der Ortslage von Schmiedefeld zu laufen. "Erst wenn ich das Ziel sehe, dann laufe ich wieder". Okay, es brennt hier nichts mehr an. Wir schaffen es ganz sicher innerhalb der regulären Zeit von 12 Stunden. Ein letztes kräftiges Anfeuern



vom Streckenrand und dann ist es tatsächlich zu sehen, das Ziel!!! Ja und dann, geschätzte 100 m vor dem Ziel, hakt er auf dem hier asphaltierten Weg mit dem linken Fuß an einem Absperrzaun

ein und stürzt tatsächlich noch. Der Sprecher überschlägt sich gleich und beordert zwei Sanitäterinnen zu uns. Aber alles halb so schlimm.

Hajo beendet im Alter von 75 Jahren nach 73,5 km und 1.867 Höhenmetern seinen Lauf für die Ewigkeit aus eigener Kraft! Und wir waren dabei.





Es gibt die Finisher-Medaille und dann ist erst mal Abklatschen angesagt. Der erste Weg ist natürlich der zum Bierstand. Der große Trubel ist hier im Zielareal längst vorbei. So wenig Sachenbeutel habe ich hier noch nie gesehen, man hat keine Mühe sofort den richtigen zu finden. Hajos Verletzungen werden inspiziert, nur Schürfwunden. Es sieht schlimmer aus, als es ist. Im großen Umkleidezelt ist es recht frisch. Die Wärme spendenden Läufermassen fehlen. Nicht mehr da sind auch



Bänke, auf denen man sich mal niederlassen kann. Da waren die Organisatoren doch etwas zu eifrig mit dem Abbauen.

Uwe, der zusammen mit Hans-Albert Müller gefinisht hat, die 7 Stunden aber heute nicht knacken konnte, hat in der Zwischenzeit das

Auto aus Eisenach geholt und es gleich unmittelbar im Zielbereich parken können. Und um die Nachsorge hat er sich auch gekümmert. Auf kurzem Weg geht es zu seinen Eltern in Gehlberg, wo schon alles was das Herz begehrt auf dem Tisch steht. Bier, ein großer Topf Soljanka und diverse andere leckere Sachen. Wir lassen uns es



munden und füllen die Energiespeicher wieder auf. Zum Abschluss gibt's noch ein Schnäpschen, für Hajo natürlich zwei. Und dann kutschiert uns Uwe wieder zurück und setzt jeden vor seiner Tür ab - Service pur!

	Strecke	Platz †	Nettozeit	Startnr.	Nachname	Vorname	Verein / Ort
+	Supermarathon	1204	09:17:19	01829	Rebstock	Hans-Dieter	TSV Oberstdorf
+	Supermarathon	1504	10:28:42	00405	Ullrich	Peter	GutsMuths RSLV
+	Supermarathon	1505	10:28:43	00998	Fache	Felix	LFV Oberholz
+	Supermarathon	1650	11:44:06	00796	Kriegeskorte	Hans-Joachim	SG LVB Leipzig



Ein Blick in die Ergebnisliste der M75 belegt die Dramatik des Laufes in dieser Altersklasse. Felix Fache verpasst den zweiten Platz um eine Sekunde!

Ja und zum Schluss noch die Eindrücke unseres Norwegers Birger Solheim, wie er seinen Lauf erlebt hat.



Hallo Andreas,

es freut mich sehr, von Dir zu hören. Ich habe mich im Zielgebiet nach Euch umgeschaut, habe mich dann aber entschieden, mit dem Bus nach Eisenach zu fahren, um nicht allzu spät in Göttingen zu erlangen. 15 Minuten vor Zielschluss - ich kann mir vorstellen, wie spannend und hart das gewesen sein muss! Viele Glückwünsche an Euch alle, und speziell an Hajo mit seinen 75 Jahren. Das verdient Respekt! Und wie hat Hendrik seinen ersten Rennsteig erlebt? Ich freue mich auf den Laufbericht!

Selbst bin ich allzu schnell losgefahren, und habe schon am Grossen Inselberg einsehen müssen, dass der ganze Lauf (wenn ich es überhaupt schaffen sollte) sehr schmerzhaft werden würde. Ich musste mein Tempo sehr verlangsamen, und mindestens 500 Leute sind an mir vorbeigelaufen, was ja mental nicht gerade inspirierend ist. Meine Füße hebten sich kaum vom Boden, aber eine Art von Laufen war es doch. Ich musste aber immer wieder an Hajo denken, und immer aufpassen, dass ich nicht stolperte. Habe es aber am Ende ohne Unfälle geschafft.

Ganz ehrlich: Der Gedanke, aufzugeben hat mir 4 Stunden lang verfolgt! So was habe ich nie erlebt, der 17-Stunden-Lauf in Norwegen (5500 Meter) war nichts im Vergleich. Aber ich bin ja selber Schuld, da ich mich selbst so wahnsinnig überschätzt habe.

Die letzte Strecke von großen Beerenberg zum Ziel bin ich mehr oder weniger in seiner Ganzheit gewandert, gerade die Strecke, die ich meinem Plan zufolge extra zügig zurücklegen sollte. ABER: Auch beim Gehen kommt man voran, insbesondere wenn man ab und zu auch zu einer laufähnlichen Bewegungsart wechselt. Ich war deswegen sehr überrascht, als ich verstand, dass meine Schluss-Zeit fast besser wurde als erwartet: 9 Stunden und 14 Minuten.

Der Gedanke - NIEMALS WIEDER - der mich während des Laufes so intensiv geplagt hatte, war nach Zielgang total verschwunden. Nur eine große Freude darüber, im Zielgebiet umherzuwandern, Suppe zu essen und Bier zu trinken war jetzt da. Nur Schade, dass ich es mit Euch nicht teilen dürfte.

Andreas Gelhaar
Laufgruppe SG LVB Leipzig