

44. Rennsteiglauf am 21. Mai 2016 von Eisenach nach Schmiedefeld

25-05-2016 15:32

Der Rennsteig ruft und jedes Jahr sind dann auch LAC-Läufer unseres Vereins beim größten Crosslauf Europas dabei. Wie im Vorjahr starteten Frank Ehrlich und Mike Sparfeld beim Rennsteig-Supermarathon über 72,7 km von Eisenach bis nach Schmiedefeld. Bereits am Freitagnachmittag reisten beide mit der Bahn zum Startort Eisenach, um bei der legendären Kloßparty die notwendigen Energiespeicher aufzuladen.

Am Samstagmorgen ging es bei angenehmen, fast schon zu warmen 12°C und trockenem Wetter pünktlich um 6:00 Uhr auf die Königsstrecke des Rennsteiglaufes, den 72,7km langen Supermarathon. Inmitten der mehr als 2.200 Starter hatten sich Frank und Mike diesmal ganz unterschiedliche Ziele vorgenommen. Frank wollte bei seinem dritten Supermarathon erstmals unter der magischen Grenze von 7 Stunden bleiben. Diese Schallmauer hatte Mike in den vergangenen Jahren bereits mehrmals geknackt. Sein diesjähriger Lauf stand ganz im Zeichen seines 30jährigen Rennsteigjubiläums und sollte einfach nur ein Lauf zum Genießen sein.

Ganz nach Plan startete Frank sein Rennen diesmal deutlich forscher als in den beiden Vorjahren. Problemlos kam er die ersten Berge und auch den Inselsberg hinauf. Seine Zwischenzeiten ließen keinen Zweifel an einer Endzeit deutlich unter 7 Stunden. Bis zum Grenzadler bei Oberhof (km 55) lief es bei Frank fast wie von selbst. Aber ab hier zeigte sich wieder einmal, dass ein Ultralauf sehr oft erst im letzten Viertel wirklich entschieden wird. So langsam wurden die Beine von Frank schwerer und es lief nicht mehr so flüssig wie auf den ersten 50 km. Aber aufgrund der überragenden ersten Hälfte hatte sich Frank nicht nur zeitlich, sondern auch psychisch genug Puffer erlaufen, um sein gestecktes Ziel zu erreichen. Die letzten 2-3km bergab nach Schmiedefeld gingen dann noch einmal recht flott und locker. Am Ende standen ein Platz unter den besten 100 Läufern und eine neue Bestzeit von 6:48,57 h in der offiziellen Ergebnisliste.

Gemeinsam mit Jens Hildebrandt, einem ehemaligen LAC-Mitstreiter, der inzwischen in Halle lebt, lief der Mittelstreckler Mike sein Rennen wieder sehr ruhig an. In dem Bewusstsein, dass ihm aufgrund des intensiven Mittelstreckentrainings besonders die wichtigen langen Ausdauertrainingsläufe fehlten, ging es für Mike darum, so lange wie möglich locker zu bleiben, um den Jubiläumslauf wirklich genießen zu können. Dank seiner Erfahrung gelang ihm das auch. Mike hatte zu keiner Phase des Rennens irgendwelche Probleme und konnte sein Durchschnittstempo von Beginn an bis zum Ende auch fast halten. Und so wurde zwangsläufig auch der Blick zur Uhr immer ungläubiger. Mit dem sehr gleichmäßigen Tempo war Mike auf Kurs klar unter 8 Stunden. Sein Tempo ab dem Grenzadler bei Oberhof war nun nicht mehr viel langsamer als das von Frank. Hier zeigte sich wohl doch die riesige Erfahrung von 30 Supermarathons. Am Ende blieb Mike mit 7:37,20 h sogar schneller als in den letzten vier Jahren.

Nach dem Lauf gab es für Mike dann noch eine besondere Ehrung. Er durfte sich für seinen 30. Supermarathon in das Rennsteig-Ehrenbuch eintragen und im VIP-Zelt lecker beköstigen lassen.

Für beide LAC'ler war also der diesjährige Supermarathon ein voller Erfolg. Und während Frank Ehrlich nach ein paar ruhigen Tagen sicher bald wieder in die (Herbst-) Marathonvorbereitung einsteigen wird, steht für Mittelstreckler Mike Sparfeld schon in drei Wochen der nächste Höhepunkt vor der Tür, die Landesmeisterschaften auf der Bahn.



