

„rennsteig-nonstop 2“ – Der Lauf der Extreme!

28.-29. 08. 2015

168 km in 26:05 Stunden

Im Ziel gesamt 24. von 49 Finishern.
Ein persönlicher Bericht von Kamen Pawlow.

Vorrede

Zunächst herzlichen Dank an das „Lauffeuer Fröttstädt“, das auch diesen außergewöhnlichen Lauf mit Bravour organisiert hat – stellvertretend seien der Chef Gunter Rothe und seine Frau Sabine genannt!

Dass ich diesen Lauf beenden kann, wusste ich, 2013 hatte ich schon den 1. rennsteig-nonstop geschafft. Es wurde aber wie damals: ich wollte aussteigen, was man mir „verbot“ und dann wunderte ich mich, wie viele Reserven ich im Ziel noch hatte!

Der Extremelauf

Eigentlich war im Vorfeld alles optimal:

Der Wetterbericht hatte ein richtig warmes Wochenende angesagt und es sollte auch Vollmond sein – beides wichtig für die Nacht, in der wir um die 80 km laufen würden.

Dann hatte ich am Abend zuvor zum ersten Mal ein Tiefstgewicht von 62,5 kg (sonst im Sommer – 65)...

Also sagte ich: jetzt kann nichts mehr schief gehen! Aber während der Busfahrt nach Blankenstein sahen wir den gesamten Thüringer Wald in Wolken gehüllt und es begann heftig zu regnen. Beim Start um 18.00 Uhr hatte der Regen zwar aufgehört, es war aber überall nass und schlammig. Den Mond konnten wir erst am Morgen erblicken und im Wald war es neblig. Dies hatte zufolge, dass gleich am Anfang meine Füße im Wasser schwappten und ich Blasen bekam, die sich bis zum Ziel in Monstergelände verwandelten.

Diesen Lauf bin ich extrem schnell (für meine Verhältnisse) angegangen und beim ersten Verpflegungspunkt Km 20 war ich noch unter den ersten 6. Dies hat sich danach schnell geändert, ich baute (logischerweise) ab und bei Km 40 holten mich meine Lauffeuer-Kammerraden Aurel Weber aus Leina, Achim Petermann aus Petriroda und Frank Aust aus Halle ein. Zu viert haben wir uns durch die Nacht gezogen, doch in der Mitte Laufs war bei mir die Luft raus. Am Verpflegungspunkt Dreierherrenstein verkündete ich, dass ich in Oberhof aussteigen werde. Sofort meldeten sich gleich zwei Betreuer, die mich heimfahren wollten. Das ging mir zu schnell! Darauf wünschte mir Gerhard Kuno, dass ich mich erhole und weiter laufe. Am nächsten Verpflegungspunkt wartete Gerhard erneut auf „Kundschaft“, ich sagte nur: „Soeben habe ich mich von oben bis unten neu gekleidet, ich mache weiter!“

Es wurde nicht leicht: immer öfter wanderte ich und immer seltener lief ich. Unterwegs wurde ich immer wieder angefeuert, so von Franks Frau Susanne mit ihrem Hund. Normalerweise läuft der Hund bei normalen Läufen mit.

2 km vor Hörschel auf einem schönen Hügel bei tiefem Sonnenschein fand ein freudiges Treffen mit meiner Frau Claudia und Tochter Clara statt. Zeit zum Verweilen war aber nicht: ich wollte noch vor 20 Uhr das Ziel schaffen und sprintete mit Clara los. Ich war völlig überrascht, dass dies noch ging! Die Zeit verfehlte ich zwar knapp, schrie aber vor Freude im Ziel! Dort wartete wie beim ersten rennsteig-nonstop wieder Peter Flock aus Gebesee, der Drittbeste – 19:43!

Es war ein extrem harter, aber schöner Lauf!

Fazit + Dank!

Genau so wie der 1. rennsteig-nonstop 2013 war dieser Lauf der härteste meines Lebens und auch der extremste!

In Oberhof wollte ich eigentlich aussteigen... da lief ich doch weiter... und verlor mein Handy!

Danke dem Läufer, der Ratbegleiterin und wer alles noch es ermöglichte, das mein kleines altes Ding vor mir im Ziel war!

Bei uns Läufern ist die Welt noch in Ordnung!

Der Tag danach

Ich wiege nur noch 60,00 kg, habe Blasen und geschwollene Füße.

Ich bin stolz, den wohl härtesten Lauf Deutschlands (nach meiner Einschätzung) im Mittelfeld beendet zu haben!

Nachtrag

Das meine Füße so desolat aussehen, ist wohl auch den guten alten Schuhen geschuldet. In der Nacht wunderte ich mich, dass ich immer wieder mit dem rechten Fuß gegen Wurzeln und Steine gestoßen bin. Als es hell wurde, sah ich die Ursache: die Sohle des rechten Schuhs hatte sich fast vollständig gelöst gehabt! Zum Glück wartete am Rondell meine Frau auf mich mit der Reserveausrüstung – ich wechselte alles: Adidas und Rennsteig-Nonstop-T-Shirt hielten gut durch.

Die Ergebnisse wurden sofort nach dem Lauf veröffentlicht: www.thuringenultra.de

