

Schlaflos in Fröttstädt oder Hitzeschlacht in Thüringen am 04.07.2015

Der Thüringen- ULTRA ist ein Ultralauf auf einem anspruchsvollen 100 km Rundkurs mit über 2150 Höhenmeter.

Er überquert 2 mal den Rennsteig und verläuft auf landschaftlich reizvollen Feld-, Wald- und Wiesenwegen. Eine Radbegleitung ist möglich. 16 Verpflegungspunkte sorgen für den notwendigen Energienachschub.

Das waren die Zeilen der Ausschreibung.

Campingausflug mit Laufevent, nette Kombination, dachten wir uns und so fuhren wir recht blauäugig mit Werner nach Fröttstädt.

Was der Werner da vorhatte, wollten wir uns teilen.

Zuerst wurden aber die Zelte aufgeschlagen, eigentlich ganz nett, aber vor ner Laufveranstaltung nicht so wirklich die Erholung pur.



Danach dann Laufunterlagen abgeholt, ne Thüringer vernascht, mit bekannten und unbekanntem Läufern geplauscht und irgendwann versucht zu schlafen. Ja, wenn da nicht die Marathondauergesprächler, die Spätankömmlinge, die Frühaufsteher und die singfreudigen Vögelchen gewesen wären, hätte es klappen können.



Gefühlte 10 Minuten Schlaf standen uns ins Gesicht geschrieben, als wir aus den Zelten krochen zum Frühstart um 4:00 Uhr für die Einzelläufer und eine Stunde später für die Staffelläufer.

Bei angenehmen Temperaturen um die 20 Grad setzte sich die Läufer­schar auf die super ausgeschilderte Strecke in Bewegung.

Ich hatte mich für die erste Etappe entschieden, wollte lieber etwas länger laufen und spätestens um 12 Uhr meinen Feierabend genießen. Aber bis dahin dauerte es noch. Es wurde warm und wärmer, Anstiege gefühlt immer

steiler und ich machte unserem Vereinsnamen alle Ehre, denn bergab lief ich und bergauf wurde gewandert. Ohne Trinkgürtel und Basecap wäre ich verdampft, immer etwas Nasses zum Trinken und Besprengen dabei zu haben, tat echt gut.



Unterwegs genoss ich die schöne Landschaft, plauderte mit vielen Läufern, auch Ultras, welche hin und wieder schon nach ca. 25 km eingeholt wurden. Ab und zu ein Foto geschossen und ne Nachricht an Rainer bei jedem erreichten Verpflegungspunkt geschickt und weiter gings.



Nach 55 km, 35 Grad im Schatten und 6:38 Stunden war der Wechsellpunkt in Floh-Seligenthal erreicht.



Jetzt fing für Rainer die Hitzeschlacht an. Einige Ultras beendeten schon hier ihre Laufbahn kopfmäßig, hitzemäßig, wohl auch wegen fehlender Lust auf die Quälerei, die noch kommen würde.

Um 11.38 Uhr bei bestem Urlaubsstrandwetter ging es also los für mich. Danke an Kathi für die starke Angangsleistung. Voller Elan begann ich die ersten bergauf führenden Meter meiner Etappe. Ich musste aber schnell feststellen, dass sich der leichte Anstieg immer weiter hinzog. Und so beschloss ich ab sofort bei sämtlichen Anstiegen, und seien sie noch so kurz und flach, zu wandern. Mir stand ja immerhin noch die „heiße Phase bevor“. Bei km 67 traf ich auf unseren Werner.

Nach kurzer Begrüßung sagte er mir „der Körper kann nicht mehr, aber der Kopf will ins Ziel“. Langsam wurde die Hitze immer unerträglicher und die Kilometer zogen sich wie eine Gummischlange hin. Zum Glück waren ausreichend Versorgungspunkte vor Ort. Leider hatten die Getränke mittlerweile Badewannentemperatur erreicht. Eine wirkliche Abkühlung und Erfrischung fühlt sich eigentlich anders an! Die Strecke führte irgendwann sogar direkt an zwei Freibädern vorbei. Beim vorbeilaufen kam mir immer wieder die Frage in den Sinn, warum tust du dir das eigentlich an? Das Thermometer zeigte ja auch wunderschöne mollige 38° an. Eine vernünftige Antwort fand ich nicht wirklich! Auf den letzten 10km kam es dann zum Showdown. Flauschige 40° im Schatten. Kilometerlange Wege durchs Kornfeld (in Insiderkreisen auch die Hölle genannt). Aufmunterung bei km 95 durch DJ und mit Puscheln bewaffneten hübschen Mädchen. Weiter durchs Industriegelände ohne Baum und Schatten, bis endlich dieses wunderschöne mit Luftballons geschmückte Schild kam: „99km“. Die letzten 200m ging es dann Hand in Hand mit Kathrin ins Ziel. Wir nannten unsere Staffel „Der Sonne entgegen“, recht passend wie der Moderator meinte, aber unpassend wäre wohl allen Läufern und Veranstaltungshelfern lieber gewesen.

Danke an die vielen Helfer an den Verpflegungspunkten und den Anwohnern, die uns zusätzlich mit Gartenduschen, Gießkannen und kalten Getränken oder kleinen Wannen mit Wasser unterstützten und bis zum letzten Läufer durchhielten.

So, nun hieß es auf
Nach 15 Stunden und
2. Stern abholen.



unseren Werner Ultrahart warten.
7 Minuten konnte er sich seinen
Nebenbei wurde er noch Erster seiner
Altersklasse.



Respekt allen Startern, allen Radbegleitern, allen, die es ins
Ziel schafften und allen, die rechtzeitig entschieden, auf der
Strecke auszusteigen.

In diesem Sinne, allen noch ein schönes Laufjahr,
Rainer und Kathrin