

Ulrike Held gelingt Ultralauf-Debüt über 73,9 km beim Rennsteiglauf

Läuferin des Vareler TB gewinnt in ihrer Altersklasse beim Rennsteig Supermarathon

Der Rennsteiglauf ist Deutschlands ältester Ultralauf und dadurch nicht nur zu einem legendären Thüringer Traditionslauf geworden, sondern wurde auch in den letzten 7 Jahren zum Marathon des Jahres gewählt. Er zählt zu den größten Crossläufen in Europa und konnte auch in diesem Jahr mit insgesamt fast 18300 Startern wieder einen Teilnehmerrekord verzeichnen. Gemeinsames Ziel aller Lauf-, Walking- und Wanderveranstaltungen ist jedes Jahr der Sportplatz in Schmiedefeld. Beliebteste Laufdistanz war auch in diesem Jahr die Halbmarathonstrecke, an der 6768 Läufer teilnahmen, gefolgt von der Marathondistanz mit 3249 und der Supermarathondistanz mit 2026 Läufern.

“Das schönste Ziel der Welt ist Schmiedefeld“, heißt es im Volksmund. Ulrike Held vom Laufftreff des Vareler TB wollte sich beim 47. Rennsteiglauf davon persönlich überzeugen. Bereits in der Wintersaison bereitete sich die Vareler Athletin mit intensiven Trainingseinheiten darauf vor und auch der Start beim Kyffhäuser Bergmarathon, im April diesen Jahres, war Bestandteil ihres Trainingsplans.

Start war bei kühlen 6 Grad morgens um 6 Uhr auf dem Marktplatz in Eisenach. Die Teilnehmer des *“Gutsmuths Rennsteig Supermarathon“* wurden hier, begleitet von riesengroßem Applaus und Anfeuerungsrufen zahlreicher Zuschauer, auf die 73,9 km-Distanz geschickt. Petrus meinte es gut und bei frühlingshaften Temperaturen und Sonnenschein wurde der Lauf über die Berge des Thüringer Waldes zu einem traumhaften Naturerlebnis.

Die sogenannte *“Königsdistanz“* führt von Eisenach, dem tiefsten Punkt der Strecke aus, über den Hauptkamm des Thüringer Waldes nach Schmiedefeld. *„Großen Respekt hatte ich nicht nur vor der Streckenlänge, da sich meine Lauferfahrung bisher nur auf Marathondistanzen beschränkte, sondern auch vor dem Höhenprofil mit 3200 Höhenmetern.“* So sei auf den ersten 25 Kilometern der immer steiler werdende Anstieg auf den 916 m hohen *“Großen Inselsberg“* hinauf schon ordentlich kräftezehrend gewesen, berichtete Ulrike Held anschließend. Nach einem steilen Abstieg ging es auf und ab bis zur *“Ebertswiese“*. Hier hatte man nach 37,5 km bereits die Hälfte der Strecke geschafft. Über die *“Neuhöfer Wiesen“* hinweg ging es weiter nach Oberhof, dem Wintersportmekka des Thüringer Waldes und bei Kilometer 54,7 am *“Grenzadler“* vorbei. Die Möglichkeit des Ausstiegs mit Zeitnahme war hier möglich, *„für mich aber glücklicherweise zu keinem Zeitpunkt des Laufes eine Option“*, betonte Ulrike Held. *„Ich war fest entschlossen, das Ziel in Schmiedefeld erreichen zu wollen und konnte dadurch meine Motivation auch in schwierigen Phasen, die bei einem Ultralauf unweigerlich kommen, immer hoch halten. Zahlreiche Zuschauer sorgten auch an den entlegensten Punkten der gesamten Strecke für beste Stimmung. Um weitestgehend sicherstellen zu können, meinen ersten Ultralauf auch ins Ziel zu bringen, hatte ich mir vorgenommen, durchgängig auf ein angemessenes Lauftempo zu*

achten“, so Ulrike Held. Der höchste Punkt der Strecke war bei Kilometer 62,2 auf 980m Höhe am “Großen Beerberg“ (höchsten Punkt des Thüringer Waldes) erreicht. Nach der “Schmücke“, bei km 65 ging es dann auf den letzten 9 Kilometern größtenteils bergab nach Schmiedefeld.

Die über 1700 ehrenamtlichen Helfer sorgten für allerbeste Versorgung und Betreuung der Rennsteigläufer auf der gesamten Strecke und der herzliche Empfang an den vielen Verpflegungspunkten mit reichhaltigem Angebot war unübertrefflich.

Der erste Blick auf Schmiedefeld, der Applaus der Zuschauer auf der langen Zielgeraden und der anerkennende, persönliche Empfang des Stadionsprechers waren überwältigend. Freudestrahlend überquerte Ulrike Held nach 8:51:29 Stunden als Siegerin ihrer Altersklasse (16 Teilnehmerinnen) und als 90. Frau in der Gesamtwertung (von 361) *“das schönste Ziel der Welt“*. *„Das hat meine Erwartungen für mein Rennsteig Supermarathon-Debüt übertroffen“*, freute sich Held. *„In dieser wirklich einzigartigen Atmosphäre am Zielort Schmiedefeld auf dem Siegereppchen geehrt zu werden war ein unglaublich beeindruckendes und unvergessliches Erlebnis“*, resümierte Held.

