

THÜRINGEN ULTRA 2008 ...

... in Fröttstädt

von Dr. Markus Fohr



Wie viele Kilometer in wo? So etwa lautete die durchschnittliche Resonanz meiner Familie und auch meiner Lauffreunde auf

die Erwähnung meines Saisonzieles 2008. Die Frage nach den Kilometern ist schnell zu beantworten. Der Thüringen Ultra geht – wenn gewünscht – über 100 Kilometer. Wenn nicht gewünscht, kann er auch als Staffel über zweimal 50 Kilometer oder viermal 25 Kilometer gelaufen werden. Die Frage nach dem „wo“ bedarf allerdings selbst für Ortskundige einer genaueren Betrachtung. Fröttstädt, ein sympathischer Ort mit ganzen 450 Einwohnern, liegt zwischen Eisenach und Gera im schönen Thüringen, direkt an den Ausläufern des Thüringer Waldes. Durch diesen führt dann über 2.150 Höhenmeter der Naturkurs.

Die Anreise erfolgt entweder über die Autobahn oder per Bahn bis zum idyllischen Gemeinschaftshaus am Flüsschen Hörsel. Dort angekommen wähnt man sich zunächst eher auf einem Campingplatz. Teilnehmer können am Gemeindehaus kostenlos zelten. Gemessen an der Zahl der Wohnwagen, -mobile und Zelte machen die meisten von diesem Angebot Gebrauch. Wer im Hotel oder in einer Ferienwohnung nächtigen möchte, muss ein paar Kilometer weiterziehen. Die Startnummernausgabe befindet sich ebenfalls im Gemeindehaus, genauso die Nudelparty. Alles wirkt wie ein Familienfest – der Familie der Läufer eben.

FOTOS: FOTOTEAM, MÜLLER, ARNSTADT

Fackellauf

Unmittelbar neben dem Zeltplatz ist der Start. Bei einer Startzeit von 4.00 Uhr in der Früh für die Einzelläufer und von einer Stunde später für die Staffeln ist dies durchaus von Vorteil. Richtig hell ist es beim Auftakt noch nicht, doch zahlreiche Fackeln erhellen die ersten Meter. Am liebsten möchte man eine davon mitnehmen, denn es ist nicht nur dunkel in dieser sternenklaren Nacht, sondern auch kalt. Die Anfangskilometer führen durch Fröttstädt und über kleine asphaltierte Wege in Richtung Thüringer Wald, wo nach zehn Kilometern die erste von insgesamt 16 Verpflegungsstellen erreicht wird. Auch wenn es sich um einen von der Teilnehmerzahl her kleinen Event handelt, sind die Versorgungspoints große Klasse. Wasser, Tee, Isotonisches, Cola, Müsliriegel, Obst, Butterbrote etc. und immer ein ermunterndes Wort machen fit für die nächsten Kilometer, die nun über gut zu laufende Waldwege in denselben führen.

Belohnung der Ultras

So langsam wird es heller. Wen weder Temperatur noch heißer Tee wärmen, der wärmt sich selbst am ersten größeren Anstieg bei Kilometer 19, der von circa 350 auf 750 Meter Höhe führt. Etwa bei Kilometer 35 ist am großen Inselsberg mit knapp 800 Meter Höhe der höchste Punkt der Strecke erreicht. Wunderschöne Ausblicke über den Thüringer Wald mit seinen Dörfern und Skisprungschancen belohnen alle „Ultras“, denn jetzt hat jeder noch Kraft und Muße, diese zu genießen. Von nun an geht es abwärts. Auf einem Radweg fliegt man förmlich ins grüne Tal zum tiefsten Punkt bei der Verpflegungsstelle bei Kilometer 51 auf etwa 350 Meter. Die zweite Hälfte beginnt

gleich mit einer lang gezogenen Steigung auf gut 700 Meter. Zum Glück halten die Höhe und der Wald die sommerliche Hitze ab. Die meisten Läufer sind hier zwischen 9.00 Uhr und 11.00 Uhr, wenn die Sonne bereits hoch am Himmel steht. Von nun an geht es zwar tendenziell nach unten, doch es sind noch mehrere kleinere Ansteige zu überwinden, und auch die Kräfte sinken tendenziell nach unten.

Suche nach dem Abenteuer

Die Strecke ist gut markiert. Überall finden sich gelbe Pfeile auf dem Boden und „Thüringen Ultra“-Schilder sowie rot-weiße Bänder an den Bäumen. Dennoch sollte man ständig auf die Strecke achten, denn oft sieht man keinen Mitstreiter und kann nicht dem berühmten „Herdentrieb“ folgen. Einmal nicht aufgepasst und schon ist eine Abzweigung übersehen. Genau das passierte dem Autor etwa bei Kilometer 70 am Ortsrand von Friedrichroda, und schon waren fast zwei Kilometer zu viel gelaufen. Wer das Abenteuer fernab der großen Marathons und Städte sucht, der findet es eben auch gelegentlich. Langsam neigt sich der Run dem Ende zu und führt nun rund um den Kurort Tabarz. Nach vielen „Waldkilometern“ heißt es etwa bei Kilometer 85 zurück in die Zivilisation, raus aus dem Wald, durch Tabarz und andere Orte, über Asphalt statt Waldweg und auch in die Sonne. Die meisten Sportler sind hier am Nachmittag.

Alle Mühen sind vergessen

Langsam fällt es schwer, dem Körper die Mengen Flüssigkeit einzufüllen,



die er braucht. Beine, Arme, Atmung, alles wird irgendwie schwerer, verkrampft langsam – bis ein satter Sound auf die letzte Versorgungsstelle aufmerksam macht. Rockklassiker tönen weit über die Straße und machen munter. Noch mal durch ein Industriegebiet, unter der Autobahn durch und endlich, endlich kommt Fröttstädt in Sicht. Ein Posten einige hundert Meter vor dem Ziel gibt die Startnummer durch, man hört den eigenen Namen, den Jubel und alle Mühen sind vergessen. Jeder wird im Ziel begrüßt. Selbst die Letzten, die gegen 22.00 Uhr ankommen, werden frenetisch beklatscht und erhalten ihre wohlverdiente Medaille, die Urkunde, das T-Shirt und vor allem das „Zielbier“. Als Erster von 131 Finishern erreichte Frank Hardenack aus Neuenklauseim in 8:44:09 Stunden das Ziel. Die Damenwertung gewann Mareile Hertel aus Nürnberg in 10:12:12 Stunden. Zu den Einzelläufern gesellten sich insgesamt 55 Staffeln. Das schönste Kompliment für diese Veranstaltung um das Team von Gunter Rothe war häufig: „Ich komme nächstes Jahr zurück.“ Vielleicht heißt der geflügelte Satz unter den Ultras ja bald: „Einmal musst Du nach Fröttstädt – und das jedes Jahr.“



PROFI LINE
Die offizielle **IRONMAN** Gesundheits-Serie

Mit 3-fach Nährstoff-Komplex

Gelenk-Max

SAISONHIGHLIGHT
JETZT BEIM EINKAUF 50%
AUF ALLE PRODUKTE
RABATTCODE: IMG060708
AM ENDE DES EINKAUFES ANGEBEN