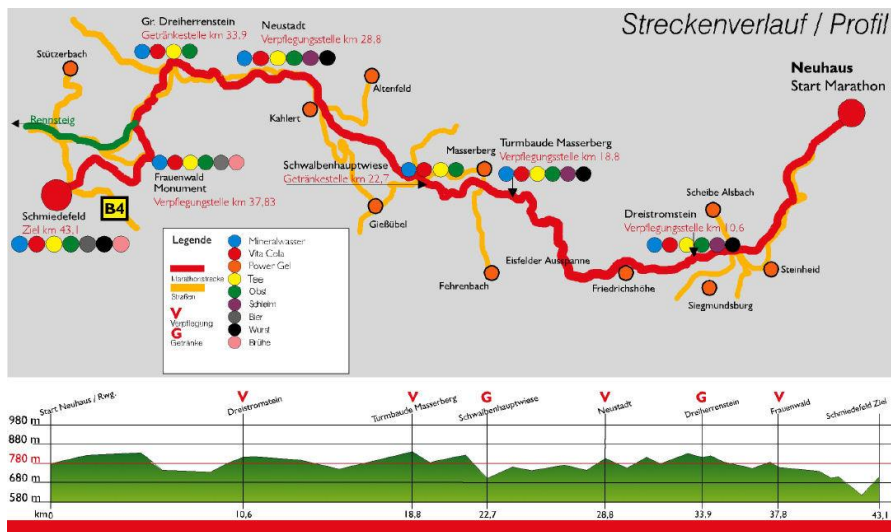


Herausforderung - Rennsteigmarathon

Uwe Sarfert (M-904) aus Dresden startete am 17. Mai 2008 zum 25. Mal.

Sein Geheimtipp: Ordentlich frühstücken, Haferschleim und kurz vor dem Ziel ein Bier.



Die Startübersicht zeigt, dass ich meine 25 Rennsteigläufe nur über die Marathonstrecke absolviert habe. Viele der etwa 700 Läufer, die ebenfalls 25 Mal dabei waren, sind nur über die halbe Distanz gegangen. 1988 (4 Tage vorher den Arm gebrochen), 1993 (Urlaub in Dänemark) und 2001 (Hausbau und Jugendweihe meiner Tochter) war ein Start nicht möglich. Meine beste Zeit, 3:36 Stunden, bin ich 1990 gelaufen. Der größte Cross Europas hat nach einem Teilnehmereinbruch zur Wende wieder mehr Zuspruch erfahren. Übrigens: Sachsen hat nach den Thüringern immer die meisten Starter.

Zur Geschichte. Zu DDR-Zeiten war es nur über die Mitgliedschaft in einem Verein möglich, eine Startberechtigung zum RSL zu bekommen. Über die damalige Distanz von 45 Kilometern (2 Kilometer hatten wir zur Umgehung einer Urlaubersiedlung der Herren Honecker und Konsorten mehr zu laufen) waren die Startplätze für die 7000 Läufer (heute sind es noch etwa 4000) schnell vergeben. Vor der Wende war es sogar ein Problem, zu ordentlichen Schuhen zu kommen. Heutzutage kostet

dafür die Teilnahme 50 Euro Startgeld.

Erster Lauf. Da hatte ich noch keine Erfahrungen über eine solch lange Strecke. Ein halbes Jahr vorher begann ich mit dem Laufen. So war meine Zeit von 4:44 Stunden nicht so berühmt. Trotzdem war ich sehr stolz, durchgekommen zu sein. Damals gehörte ich zur „Betriebssportgemeinschaft Hochvakuum Dresden“. Wir waren mit 30 Teilnehmern in einem Kleinbus angereist. Übernachtet wurde in Schulen und Turnhallen. Da war nicht viel mit Schlaf. Mittlerweile nächtigt unsere Laufgruppe „Lauftreff Linde 79“ in Masserberg in einer Pension.

Erfahrungen. Inzwischen kenne ich „Stock und Stein“. Die schwierigste Phase beginnt nach 30 Kilometern. Da geht es in die Berge und die Kräfte lassen nach. Durchhalten ist angesagt. Ich spreche dann mit anderen Teilnehmern, lese die unterschiedlichsten Aufschriften auf den T-Shirts oder staune, wenn mich z.B. eine weibliche Schönheit überholt. Zusätzlich nehme ich ein Gel (Zucker, Koffein, Taurin) zum Essen und Magnesium für die Krämpfe

mit. Etwa 5 km vor dem Ziel, in Frauenwald, gibt es sogar Bier. Es schadet nicht, hilft aber auch nicht mehr viel. Doch immer wieder ist es ergreifend, wenn ich mich in Schmiedefeld den Zielberg hochquäle und durch ein Zuschauerpalier die letzten 900 Meter zurücklege.

Seit dem musste ich durch verschiedene Umstände mein Training zurückschrauben, was natürlich zur Folge hatte, dass ich langsamer geworden bin. Auch schlägt das Alter erbarmungslos zu. Aber was soll es, dabei sein ist Alles! Solange es noch geht, halte ich dem Rennsteig die Treue.

Startübersicht

1981 - 45,0 km, 1982 - 65,0 km,
 1983 - 45,0 km, 1984 - 45,0 km,
 1985 - 45,0 km, 1986 - 45,0 km,
 1987 - 45,0 km, 1989 - 45,0 km,
 1990 - 45,0 km, 1991 - 43,1 km,
 1992 - 43,1 km, 1994 - 43,1 km,
 1995 - 43,1 km, 1996 - 43,1 km,
 1997 - 43,1 km, 1998 - 43,1 km,
 1999 - 43,1 km, 2000 - 43,1 km,
 2002 - 43,1 km, 2003 - 43,1 km,
 2004 - 43,1 km, 2005 - 43,1 km,
 2006 - 43,1 km, 2007 - 43,1 km,
2008 - 43,1 km.