

## Erfahrungen

## Rennsteiglauf 79

### 1) Vorbereitung - Training

Mein Optimalgewicht liegt bei 68-70kg. Ich muß davon her es das ganze Jahr über zu halten.

5 Monate vor dem Lauf (1. Januar) beginnt das verschärfte Training, mit 3x Training/Woche und 40-50km/Woche. Dabei einschließlich ist ein Bergtraining, da bei den Bergwettkämpfen spezielle Muskelgruppen gefordert werden. Möglicherweise viele trainieren: Treppentraining, Radfahren, Klettersteige, Training im hingehenden Gelände. Meistens ist einmal monatlich ein erschöpfende Läufezeit nicht mit entsprechenden Anforderungen zu machen (25-30km). Jeder Monat ausgewählte Korb-Ost, Grüne, Elster alle Woche verschiedene Erben - viel Elster, Ost hinzu Method. Das Rennen ist im letzten Monat zu reduzieren und in der letzten Woche einzustellen.

### 2) Auszie

Wird geplant, Plakateien bewegen, ausreichende Unterkünfte einzurichten. Unterkie in Gotha möglichst gegen 18° ab.

### 3) Vorbereitung des Camps

Mitzunehmen: 1 Roll Decken, 100g Schokolade, 2x Vigaretten, 4-5 Flaschen, 1 elast. Kinde, 2 Sicherheitszündh., 1 Schild mit Adresse Kleidung: Pantalons, Turnsole, Kurzes Dress, lange Ober, Regenmantel getrocknete Baumwollsocken,

#### 4) lang

- Reizspur sollte nicht die Reptilien und den Lernzyklus abbrechen, das heisst Oren muss anblitzen - Optik von Samenbrand, auch die Pausatoren dürfen nicht ausgesetzt werden, da es leicht zu Unschärfen und Oberflächentastreifungen kommt. In abgelegten Säcken wird ein Naumannwild oder die Stabwurz befestigt.
- Es gibt von der 1. Vorfahrtsstelle am Kontinentalen Naturweg kein Beispiel aufgenommen - Säcke in See, Salztabelle, Obh. Nicht zuviel trinken.
- Erkennen und Planen am Start möglichst 1 Std. vor dem Start um eine gute Ausgangsposition zu bekommen. Sowohl vertikal wie horizontal Kraft in den Armgelenk auf den ersten zehn Kilometern.
- Begeab wird langsam mit kleinen Schritten gelaufen, sonst werden die Kniegelenke angezackt.  
Beispiel - so schnell es geht. Bei hohen Witterung sollten die Interpausen so kurz wie möglich gehalten werden, sonst wird man sehr schnell aus.
- Rennkritik (1979)
  - 1. Veggl. Stelle ~ 84m - 33 min
  - 2. Hanseberg ~ 20 Km - 1:35 min (+10 min Pause)
  - 3. Neustadt ~ 30 Km - 2:45 min (+5 min Pause)
  - 4. Alzeybach ~ 40 Km - 3:45 min (+5 min Pause)
  - 5. Schmiedefeld 45 Km - 4:15 min
- Rennkarten zuhleben oder einschreiben!

# Survektion Rennstieglauf '81

1. In diesem Jahr mußte ich am Maretberg (~204m) aufsteigen, wegen einer Entzündung im linken Unterkieferkast + Knochenkast + Gelenk, die schon seit 4 Wochen vorhanden war. Kurzzeitig war sie verschwunden ( wahrscheinlich durch die Medikamente ) aber Woche vor dem Lauf reiste sie wieder ein, so daß ich schon nicht mehr trainieren konnte. ~~noch~~
- Bis zum Maretberg ging es einzigermaßen, doch ständig Schmerzen da waren, aber als ich stehen blieb um zu essen, konnte ich nicht mehr sitzen, weil die Schmerzen zu stark waren.
- Am besten ist es, in solchen Fällen, konsequent das Laufen einzustellen, bis zur vollständigen Heilung und als Training Radfahren.

2. Am schlimmsten aber war ~~es~~ in diesem Jahr allerdings - die große Dängeli am Start. Bis zur ersten Verpflegungsstelle sollte man ständig im Pulk und auch noch bis hin zum Maretberg konnte man nicht für laufen. Vielleicht einmal blieb der ganze Pulk stehen, dann ging es im Schritt weiter.
- Die Folge davon war, daß man bis zur 1. Verpflegungsstelle (8km) 45 min (!) brauchte, ohne das irgend eine Chance bestand schneller zu sein. Auf dem 2. Stück (13,7km) ging es dann zwar schneller (55min), trotzdem kosteten die Behinderungen viel Kraft.

Zu beachten ist außerdem, daß es hier nach dem man in Neuhäus in den Wald gelangen ist, eine Abzweigung gibt, auf der ~~der~~ man den rasanten und holprigen Waldweg umgehen kann, und was indem man die abgesetzte Straße links vor Waldweg benutzt.

6. Als wichtigste Konsequenz dieses Laufes muß gelten, daß ich entweder 1 bis 1½ Stunden vor dem Start ~~aus~~  
an der Stadtkirche stehen muß und dann genügend  
Kraft haben muß von vom Mann weg zu laufen, bis  
zu der Einführung wo es nach Neukastel von der  
Stadtteile herunter in den Wald geht (ca 2 km). ~~Dann~~  
Bis dahin muß man seine Position retten können ~~bei~~  
einigermaßen bei laufen zu können.

Das bedeutet, daß man in der 1. oder 2. Reihe stehen muß!  
Unter anderen Umständen ist es völlig sinnlos überlaufen  
mitzulaufen.

Alternative: 75 km - Lauf!

# Rennsteiglauf 1982

## Zwischen Zeiten

Limbach (ca. 940m)	38 min	
Passberg (~ 2040m)	1:29 min	(2 min Pause)
Neustadt (~ 3040m)	2:25 min	(2 min Pause)
Dreiherrnstein (~ 3540m)	3:02 min	-
Frauenwald (~ 4040m)	3:27 min	-
Schmiedefeld (4540m)	<u>3:49:44</u>	-

Platzierung AK I : 134,  
Total : 241.

## Außere Bedingungen

Wetter ideal, ca. 15°C, bedeckt;  
2 leichte Schneeschauer zur Abkühlung gerade recht  
kurze Säden angetaut, lange Parkalons vorne lang  
Dort und Ulrich habe ich unterwegs vergessen müssen.

## Personliches

Das Rennen war gut, obwohl die Beine von 1. Kilometer  
an etwas schwer waren. Es gab aber keine ernsthaften Beschwerde.  
Außer an 4-5 steilen Anstiegen bin ich praktisch durch-  
gelaufen. In den Verpflegungsstellen nur kurze Pause (1-2 min) um  
etwas zu essen. Insgesamt habe ich mich nicht so ungeschoren gemacht;  
in Limbach nur 1x Tee, Marzberg 1x Brot, Salami und  
2 Becher Tee, Neustadt 1x Salami + 2x Tee + 1x Timo und  
2 Stückchen Apfel, Dreiherrnstein 1x Tee, Traubensalat - 1 Banane  
+ 1x Tee. Trotzdem hatte ich keinen Hungerattacken unterwegs.  
Allerdings machte mir die kalte Timo nach Neustadt eine  
Weile Magenbeschwerde. Nach der Rittauftaktstrecke rief ein  
Magenkrampf bevor.

Am Start stand ich ca. in der 7./8. Reihe und das Anfangs Tempo  
war schnell genug; bis auf einige wenige Stellen konnte man  
flüssig laufen, auch wenn man mit dem Pulk steckte.

Temposerien für den künftige Lauf verleben  
eigentlich nur noch auf dem Stück wieder  
Markberg und Neustadt. Dazu wäre es notwendig viel  
mehr Beugtraining zu machen und vor allem lange  
Anstiege dann durchlaufen zu können.

Für den Start wäre es ratsamäßig ein wenig mehr  
Sprintfähigkeit zu trainieren, um etwas mehr Raum  
zu gewinnen.

Unbedingt genügt es, ca. 45-60m vor dem  
Start auf den Startplatz zu eindringen.

Für die Vorbereitung des Laufes ist es nötig, 3-4 mal  
einen Lauf (trainig oder Wettkampf) über 30km zu  
machen!

# Mitsumierung Rennstreckenlauf 1983

Zwischen seiten

- Abgang von der Straße  
in den Wald 25 min

- 1. Vergleichsstelle Limbach 9 Km 36 min

- 2. Vergleichsstelle Eselsberg, Turm 20 Km 1:23 - 1:24 h

- 3. Vergl., Neustadt ca 31 Km 2:13 - 2:15 h

- 4. Dreiherrnstein 2:44 h

- 5. Frauenwald 3:03 h

- 6. Ziel 3:25:31 h  
Platzierung Au I: 41. Ges.: 80.

Ich bin die ganze Strecke durchgelaufen, bis auf einen steilen Kurvig zwischen Neustadt und Dreiherrnstein. Keine Muskelbeschwerden. Vom Seitenlinien obwohl ich die ganze letzte Woche kein Training übernommen habe.

Einen Hungertag gab es auch nicht, obwohl ich praktisch nur 2-3 Becher Selleim,  $\frac{1}{2}$  Tafel und 6-8 Becher Tee zu mir nahm. Es reicht also aus, als Reserve für den Notfall 1 Rolle Wanzenkäse mitzunehmen. Nach die vor dem Start letztmalig eingeschickte Mahlzeit (3 h vorher 1 gekochtes Ei, ein paar Stückchen Kuchen ) hat mich bewahrt. Der Brokkis vorbei ist also Quatsch, man sollte sich Vollhydrataten und fettarm und erbsbaumwölle.

Am Abend vor dem Lauf genügt die braue Rolle Turteltaube,  
Eisbeermilch, Pflaume oder sonstige Sachen sind unnötig.  
Vorher die Innenseite des Sotzenkels eincremen und Brustgelenk  
mit Pflaume bestreichen!

Die Kleidung bei Yang war übermal Kost, d.h. Spindelwolle  
und Kurzärmeliges Oberteil. Die Temperatur lag in Stadt bei  $8^{\circ}\text{C}$   
und stieg später bis auf ca.  $12^{\circ}\text{C}$  an. Ich hatte mir eine  
alte Pantalon hose mitgebracht und in Stadt mitt Kälte verdeckt.  
und dazu ein langes D.R.S., beide Sachen auf sich umhängen  
weg, es wäre aber besser gewesen mich gleich am Start auszuziehen  
denn so fasst sich am 1. Bergpasspunkt schon völlig durchge-  
schwitzt.

Am Ende rechnete es mir gut, dann ich bald weiter so  
rechte Schreibfertigkeit nicht mehr zu werden.

Die richtige Kleidung für den ganzen Kiel zu habe reicht  
ein unlösbares Problem zu sein. Die einzige Möglichkeit ist es,  
bei Gefahr von Abschaltung noch schneller zu laufen.  
Trotzdem gab es nach Neustadt einige freie Stellen  
wo der Wind einen mächtig auswirkt.

Beim Start stand ich in der 5. Reihe links außen, d.h.  
ziemlich weit vorne (50m vor dem Start eingezogene), trotzdem  
deckte ich im ziemlich dicken Pulk.

Als es nach Marktberg auf die Straße nach Neustadt ging  
lag ich an 120. Stelle. In Neustadt ca. an 150.  
Stelle, Döhlendorf ca 140., Fränewald 110,  
und Schwerinfeld 80.

Trotz aller bisherigen Erfahrungen ließ ich mich ~~noch~~  
auf den ersten 20km auf einige Plausionsläufe ein. Das bringt nichts, sondern kostet nur unnötig  
Kraft und Nerven. Das Tempo am Anfang ist ohnehin  
so schnell, daß es nicht die ganze Strecke durchzuhalten  
ist ( jedenfalls für die meiste )

Bei Neustadt hatte ich eine rechtliche Trippunktmeldung.  
Es hat nicht viel gefehlt und ich hätte aufgegeben, obwohl  
ich eigentlich keine Ressource habe.

Nur ab Döberitzstein habe ich mich wieder gefangen  
und lief wieder richtiges Tempo.

Ein großes Hindernis war in dieser Zeit, daß die Wege  
sehr naß und schlammig waren.

Eine Mal bin ich über eine Wurzel gestolpert und lag  
der Länge nach im Schlamm.

Mein Gewicht betrug die Woche vor der Strecke rund 67kg  
und lag damit in der Nähe des Optimums ( $\sim 65\text{kg}$ )

# Auswertung Rennsteiglauf 1984

Wischenreichen:

1. Abgang von der Straße in den Wald	22 min	22 min
2. Limbach - Verpflegungsstelle	31 min	9 min
3. Eretsberg - --	1:13 - 1:14	42 min
4. Straßabzweigung nach Masselberg	1:30	17 min
5. Neukirch - Verpflegungsstelle	1:59	29 min
6. Dreieckstein - --	2:25	26 min
7. Frauental - --	2:41	16 min
8. Ziel	3:02:20	21 min

Platzierung: A4 I = 10.  
Ges = 13.

Die letzte Nacht in Schleierbach ein wenig kalt und mit Schlafwagen nicht allzuviel los, weil ich schon um 4:00 Uhr morgens nach Südtirol kommt.

Der Start klappete aber recht gut. Ich stellte mich 5min vor Gitter einfach frech in die erste Reihe und kam auch gut weg. Obwohl ich nicht sehr schnell antrief, war ich nach Neukirch auf der Straße schon allein, ca 100m hinter der Spitzengruppe (16 Männer).

Die ersten 5km waren das reine Vergnügen. Es war nicht schwer zu laufen, an die Spitze heranzulaufen, aber das war ja dieses Jahr wieder mein Ziel. Das Aller-Schnellste hat aber auch Nachteile; auf dem Stück vor Limbach mit den Steinbrüchen lief ich alle zwei bis drei kleine Abkürzung und plötzlich stand ich allein auf einer Kurve und rupfte mich wütend.

Die äußere Bedingungen waren teils / teils. Es war recht kühl (ca 8-10°C, auf der Kuppe noch kälter) aber zu feucht. Mein Regenjacke war trotz mit eingerückten Taschen, spritzenhore.

Die Stoffe waren jedoch sehr schlammig, teilweise stellte ich mir zu den Knöcheln hupfen.

Vorstellung: nur in Passberg und Neustadt je eine  
Becher Schleife und an alle Vorratsstellen im Bechersee  
mit Regulat. Keine Kumpfprobleme. In Menge ist der  
Staub nur 10% + 2 Stück. Kuchen - reicht aus. Die letzten  
Tage vorher Kohlenhydratreiche Ernährung ist wichtig.

Als Leistungsbefähigten Falschot muß man auch seine  
verdiente Ernährung anstreben. Die ständige Abhängigkeit des Jägers  
auf Fasole und Fleine, Käse, Käse und Fleine u.a. ist psychisch  
abstörend. Das Bildschied sollt man in der Vorbereitung einige  
male Querfeldein - Jagd einbauen (1-2 h quer durch den Wald)

Tipp: Ich war auch in dieser Jagd die Stunde zwischen Neustadt  
und Dürbenthal - ~~zu~~ die Diagonal hat mir plötzlich das  
linke Knie (aus) schen und ich habe mit Seitenstechen (rechts) zu  
kämpfen, so dass ich eine chlorg ffe musste. Auf der  
Strecke ~~zu~~ fiel ich auf Platz 20 (ca) zurück.

Das Epizell war ca 65-66 U.g (Optimum)

Das Seitenstechen befürchtet und allerdings schon in leichter  
Form ab Kilometer 25 und härter vorher.

## Ergebnis Rennsteiglauf 1985

Dieser Lauf stand von Anfang an unter schlechtesten Voraussetzungen. Durch die Sturmeiszeit und die schwere Konkurrenz konnte ich nicht das volle Training absolvieren und hatte auch Übergewicht (69kg). Ich habe mich aber trotzdem weiter laufen lassen und am Anfang etwa dasselbe Tempo wie vor 10 Jahren mit durchgezogen (Linbach = 32 min) (Eselsbach = 1:14 h). Diesmal war ich allerdings nur an etwa 30. Position und fühlte mich nicht besonders gut dabei. Und die Verteilung in der letzten Phase war nicht konsequent (zuviel Ries., Rauden war 14 Tage vorher eingestellt  $\rightarrow$  Sonne!). In der Nacht vor dem Lauf habe ich vor Aufregung kaum geschlafen, insges. vollbracht mehr als 3h. Es war ziemlich schlimm, ich konnte kaum mehr einen klaren Gedanken fassen, obwohl ich von vornherein klar war, dass ich nicht besonders abschneide. Wahrscheinlich ist es auch unzureichend, in Sulz zu übernachten, da der Abend doch immer zum Familienfest aussetzt.

Nur vor Neustadt verloren des Opfers, ich musste schon Gehpausen einlegen, weil ich die Beine nicht mehr hochbekam und auch die Oberschenkelblonditiden am Ende waren.

Bis zum Dreiherrnstein bin ich dann jedoch wieder lustig gegangen, es ging einfach nicht mehr. Danach habe ich mich wieder gespannt, es kam mir dann ja auch nur noch keine Lust mehr und konnte noch einiges gebrauchen. Die letzten 7-8 km bin ich dann sogar noch recht locker und flott durchgelaufen. Gesamtzeit: 113.

Zeit : 2:24:30 h

Wetter: optimal, sonnig, um 10°C, teilweise Wölker sind aber fast absolut trocken, auch die Wege.