

Warum ein Erfurter in Skistiefeln über den Rennsteig lief

Ein versteiftes Zehengelenk und eine Wette mit zwei Debütantinnen ließen Markus Gleichauf einen außergewöhnlichen Halbmarathon bestreiten

VON MARCO ALLES

Erfurt. Zwei riesige Blasen kündeten noch von der Tortur. Doch Markus Gleichauf kann schon wieder grinsen: „Das Taubheitsgefühl ist verschwunden, und ich lebe noch – also alles gut.“

Am Sonnabend war ihm nicht zum Lachen zumute. Da quälte sich der Mann aus dem Erfurter Ortsteil Büßleben über die Halbmarathon-Strecke beim Rennsteiglauf – und das in alpinen Skistiefeln. Ungläubiges Staunen und mitleidige Blicke inklusive.

Aber warum tut sich ein klar denkender Mensch so etwas an?

Gleichauf zuckt mit den Schultern und berichtet von der verhängnisvollen Wette, die er Fasching 2014 mit zwei Frauen aus dem Freundeskreis abgeschlossen hatte: „Sie erzählten mir da-

von, dass sie 2015 ihren ersten Rennsteig-Halbmarathon laufen wollen. Arrogant, wie ich manchmal sein kann, traute ich ihnen das nicht zu“, sagt Gleichauf und kündigte an, es ihnen in Skistiefeln gleich zu tun.

Eine Idee, die ihm nicht zufällig einfiel. Wegen Arthrose im linken großen Zeh hatte sich der begeisterte Ausdauersportler vor zwei Jahren zu einer Versteifung des Gelenkes entschlossen, um in Zukunft schmerzfrei gehen zu können. Erst nach der Operation sei ihm schmerzlich bewusst geworden, dass Marathonlaufen nicht mehr möglich, ja sogar verboten sein würde.

„Da brach erst mal eine Welt für mich zusammen“, beschreibt Gleichauf. Selbst beim Radfahren schmerzten seine Fußballen derart, dass nichts mehr ging. Im

Laufe der Monate und mit der Wette im Hinterkopf begann er mit schnellem Laufen. Als Ballast dienten alte, steigeisefeste Bergschuhe: „Die waren schwer und deren Sohlen so fest, dass das Zehengelenk nicht belastet wurde – perfekt für mein Vorhaben.“

Trainingseinheiten in schweren Bergschuhen

Mit jeder längeren Laufpassage härteten die Füße ab. Anfänglichen Blasen folgte Hornhaut, die ihm später auf dem Rennsteig vor schlimmeren Schmerzen bewahren sollte. Ein Halbmarathon in Bergschuhen und schließlich am 1. Mai der erste 5-km-Lauf in Skistiefeln stellten die Generalproben für den Ernstfall dar.

„Und sie gingen gründlich in die Hose“, gibt Gleichauf unumwunden zu. Riesige Blasen an den Füßen und Rückenschmerzen ließen das Projekt noch einmal in Gefahr geraten. Doch, wie so oft, siegte sein Ehrgeiz – und der Büßleber absolvierte die 21,1 Kilometer in 3:34,54 Stunden. Und damit war er nicht einmal Letzter. Nach ihm kamen immerhin noch elf Läufer ins Ziel.

Aber um die Zeit ging es ihm ohnehin nicht. Markus Gleichauf wollte durchkommen, bergauf gehend, bergab meist laufend. Jeder Schritt war eine Herausforderung und tat irgendwann nur noch weh. Doch aufgeben kam nicht einmal infrage, als er, von Krämpfen geplagt, vor den Nordic Walkern „flüchtete“.

Aufgebaut wurde er durch jede Menge Beifall und manche Be-

gebenheit am Streckenrand. Der Skistiefel-Läufer erzählt von der älteren Frau, die ihm beim zweifelnden Versuch half, ein Energie-Gel zu öffnen; von einem Streckenwart, der auf die Frage, wie viele Läufer vor ihm seien, antwortete: „Nur drei! Schaut gut aus.“ Und von einem Mann, der ihm bei Kilometer 19 eine Büchse Bier abgab. Das gab Kraft für die restlichen Meter.

Auf denen wurde Gleichauf schließlich von Tochter Julia begleitet, die er vor zehn Jahren bei seiner Marathon-Premiere am Rennsteig ins Ziel tragen musste. Die damals Dreijährige wollte partout nicht weiter gehen. „Zum Glück musste ich sie diesmal nicht auf die Schultern nehmen“, witzelt der stolze Papa.

Aber auch das hätte er sicher noch geschafft. Irgendwie.



Markus Gleichauf mit Tochter Julia im Ziel – erschöpft, aber glücklich. Foto: privat

17
14.05.2015