

# Von weichen Knien und harten Knochen

**Laufsport** Ehepaar Börner nimmt als Staffel am Thüringen Ultra teil / Trotz einiger Zweifel fällt das Fazit positiv aus

Nachdem Jens-Uwe und Sabine Börner den 73,5 Kilometer langen Rennsteiglauf absolviert hatten, keimte beim sportbegeisterten Ehepaar ein Gedanke auf. Die beiden Läufer der Gaensefurther Sportbewegung nahmen am Thüringen Ultra teil.

Fröttstädt (sbö/duh) • Natürlich waren letzte Zweifel vorhanden. Um diese jedoch auszuräumen, schien die Idee einer Staffel, in der jeder der Ehepartner nur die Hälfte läuft und den Rest mit dem Fahrrad absolviert, als ausgemachter Deal. Beide Bode-Runners absolvierten im Vorfeld den ein oder anderen Marathon und waren bestens auf die Herausforderung eingestellt.

Auch Juliane Meyer, zweifache Siegerin des Leipzig Marathon und ehemaliger Bode-Runner, war zusammen mit Elke Musial in den Starterlisten zu finden. Sie wollten ebenfalls die Kombination aus Lauf und Fahrrad angehen, zumal die Streckenlänge für Meyer das erste Mal über die Marathondistanz hinausging. Musial hält bislang den Streckenrekord bei den Frauen, denn bereits zwei Mal hatte sie die 100 Kilometer des Thüringen Ultra erfolgreich beendet. Der Siegerzeit von 09:26 Stunden kam bisher keine Frau wirklich nahe.

## Schieben oder Abkürzen kommen nicht in die Tüte

Bereits am Vorabend bezogen die Hecklinger Quartier auf der Wiese direkt am Start. Auf der großen Informationstafel folgten die Augen etwas ungläubig der gekennzeichneten 100-Kilometer-Runde durch den Thüringer Wald. Steffi Reich vom Blau-Weiß Hettstedt machte jedoch Mut: „Das wird halb so schlimm Bienchen.“ Und vor dem Laufen bestand auch keine Angst. Das Radfahren war dann wohl eher die unbekannte Größe. „Kein Problem“, sagte der erfahrene Radbegleiter Walter Büchner: „Die wirklich krassen Anstiege schieben wir und wenn es hart auf hart kommt, fahren wir auf der Straße eine Abkürzung.“ Schieben, Abkürzung? Das kam für Sabine Börner nicht in die Tüte. Nachdem alle Startvorbereitungen abgeschlossen waren, ging es frühzeitig in die Federn, denn der Wecker wollte bereits sehr früh gedrückt werden.

**3.00 Uhr:** Eine wirklich unschöne Weckzeit. Während Jens-Uwe gleich noch tiefer in seinem Federbett verschwand, begann Sabine mit einer leichten Fußgymnastik. Der leise Gang über den verschlafenen

Zeltplatz endete abrupt am großen Verpflegungszelt. Am Frühstücksbuffet herrschte hektisches Gewimmel. Sabine löffelte ihr angerührtes Müsli vom Vorabend und beobachtete die Vorbereitungen der Ultraläufer genau. Trinkrucksack, Startnummer und bloß nicht den Transponder für die Zeitmessung vergessen. Kurz vor knapp hatte es dann auch Jens-Uwe an den Start geschafft.

**4.00 Uhr:** Der Start der 254 Ultraläufer erfolgte. Hinter den aufgestellten Fackeln verschwanden sie langsam in der Dunkelheit. Sabine stand wie angewurzelt da und schaute dem Tross heulend hinterher. Zu ergreifend, zu wenig Schlaf, zu viel Aufregung in den letzten Tagen brachen aus ihr heraus. Ein Schulterschlag der Freunde musste reichen, denn jetzt war jeder mit sich selbst beschäftigt.

**5.00 Uhr:** Mit dem Startschuss der Staffelläufer legte sich dann auch die Aufregung. Als Erwärmung durften die ersten vier Kilometer im flachen Terrain absolviert werden, die beeindruckenden Berge grüßten bereits aus der Ferne. Ruhig rollten die Räder neben den Läufern über Asphalt. „Dreh dich mal“, ordnete Jens-Uwe an und sogleich zauberte der Sonnenaufgang ein breites Grinsen auf Sabines Gesicht. „Hast du Juliane noch gesehen?“, erkundigte sie sich nach den Gefährtinnen. „Ja, aber das Affentempo mach ich nicht mit“, nimmt Sabine zufrieden zur Kenntnis.

**6.00 Uhr:** Am ersten Verpflegungspunkt sollte ein Schluck Wasser für Sabine genügen, denn die ersten Anstiege ließen bereits erahnen, was da auf den nächsten Kilometern kommen würde. Kurvig ging es in die dichten Wälder und mitunter war kein Vordermann mehr zu sehen.

**7.30 Uhr:** Der Regen sollte erst um die Mittagszeit einsetzen, Petrus hatte aber einen anderen Plan. Schnell füllten sich die unbefestigten Wege mit die großen Pfützen und Jens-Uwe hatte seine Mühe, das Rad durch den Schlamm zu fahren. Es musste erstmals geschoben werden.

## Dauerregen lässt Zweifel aufkommen

**8.30 Uhr:** Der Kurs lag inzwischen auf 700 Höhenmetern. „So einen heftigen Dauerregen hatten wir noch nie!“, versuchten sich die Helfer für das Wetter zu entschuldigen. Sabine fragte sich, warum sie ausgerechnet in diesem Jahr den Thüringen Ultra ausprobieren mussten. Auch Jens-Uwe war schon fertig. In Sabine kamen wieder einmal Zweifel auf. Doch die beiden kämpften zusammen weiter.



Während Sabine Börner die ersten leichten Kilometer absolvierte, ging hinter ihr die Sonne auf. Der tolle Anblick hat ihr das Laufen erleichtert. Nach einigen Strapazen waren beide Ehepartner im Ziel überglücklich. Fotos (3): Familie Börner

**10.00 Uhr:** Während sich viele Läufer mit Regenjacken vor der Nässe schützten, kam Sabine mit ihren kurzen Laufschuhen gut zurecht. Wenig Stoff, der wenig nass machte. Der Regen war nicht kalt und bei der Endlosdusche fiel es auch überhaupt nicht auf, dass die Tränen schon wieder rollten. Viele Sportfreunde wendeten sich in der Heimat jetzt versammeln, um einen alten Freund auf seinem letzten Weg zu begleiten. Wie gerne wäre sie doch dabei. Die Gedanken überschlugen sich und die Oberschenkel brannten. Verdammst, nicht aufgepasst, da war doch gerade ein Abzweig! „Jens-Uwe?“, schrie es aus Sabine. Stille, nur der Regen und das Rauschen des Waldes. Zurück oder weiterlaufen? Zum Glück war die Wegmarkierung, ein großes gelbes „U“, wieder zu sehen.

**10.40 Uhr:** Ganz langsam rollte ein Radbegleiter an die Läuferin heran. Walter, der sportbesessene Senior vom Abend, der nur allzu gerne selbst diesen Lauf gelaufen wäre. Es ging bergab und Sabine kam schnell voran. Sie erzählte Walter noch von dem Plan das Fahrrad abzustellen und auch den Rest der Strecke zu laufen. „Warte ab, wir schaffen das schon“, verabschiedete sich Walter.

**11.00 Uhr:** Es ging zügiger voran auf dem asphaltierten Mommelstein-Radweg vorbei an Kleinschmalkalden. Der 86 Meter lange und beleuch-

tete Hundsrückentunnel gehörte einmal zur ehemaligen Bahnstrecke und war eine kleine Attraktion auf der Laufstrecke.

**11.57 Uhr:** Wenn ein Ultra-Läufer sagt, es zieht sich, dann zieht es sich! Steffi hatte ja so Recht, doch in Floh-Seligenthal waren Sabines 54 Kilometer Geschichte. Eine erste Schmalzstulle musste als Belohnung reichen. Wichtig war jetzt erstmal, die nassen Sachen loszuwerden. Alles ab in die Tüte, die durchgelaufenen Socken gleich in den Müll.

## Körperlich und mental bis an die Grenze

**12.18 Uhr:** Die nassen Schuhe wieder an und ab auf die 46 Kilometer lange Radstrecke. Jens-Uwe zitterte wie Espenlaub. „Ich mache mich los, ich muss warm werden“, verabschiedete er sich. Sabines Bein hob sich schmerzlich über den Sattel und die erste Ausfahrt dauerte keine 200 Meter. Auf der nassen Wiese drehten die Räder durch, das gute Rad wurde geschoben. Ganze acht Kilometer. Das Rad mal links und dann mal rechts. Wo kamen nur die vielen Schweißperlen noch her? Jegliches Gefühl für Zeit ging verloren. Ob Juliane und Elke schon ihren Sieg feierten? Würde Sabine ihren Jens-Uwe noch vor dem Ziel erreichen? Sabine kämpfte sich an den Vorläufer heran und dachte: „Jeder Mensch sollte einmal in seinem Leben körperlich und mental an seine Grenzen

gehen, dass ihm bewusst wird, wie kostbar unser bisschen Zeit auf dieser schönen Welt doch eigentlich ist. Wie viel verträdeln wir davon und wie oft bleiben wir stecken und haben nicht den Mut und die Kraft daran was zu ändern?“

**13.48 Uhr:** Sabine hatte den nächsten Verpflegungspunkt erreicht, an dem ihr die Nachricht ihres Mannes verkündet wurde, sie solle sich doch ein bisschen beeilen. Ja, dass konnte nur Jens-Uwe gewesen sein. Es käme nur noch mal ein kleiner Berg, dann wäre das Schlimmste überstanden. Für einen kurzen Moment ging es bergab und mit Erschrecken wurde der Verschleiß der Bremsbacken festgestellt. Vor dem Rennen erst erneuert, hatte Jens-Uwes Cross dem Material schon ordentlich zugesetzt. Am nächsten Verpflegungspunkt bekam Sabine eine ausführliche Einweisung für die Abfahrt. Absteigen und schieben, es wurden krasse Wurzelpfade und nasse Wiesen angekündigt. Vorsichtig und mit weichen Knien rutschte Sabine mit dem Rad den Abhang hinunter. Erst als das Hinterrad zu überholen drohte, beherzigte sie den Rat und schob das Gefährt unlustig neben sich her. Mit einem schlechten Gewissen vorbei an vielen Ultras, raste Sabine die nächsten fünf Kilometer durch den Spittergrund und landete in Tambach-Dietharz. Hier waren 68 Kilometer bewältigt, kein Jens-Uwe in Sicht, aber

dafür Walter.

**15:00 Uhr:** Walter erzählte von früher. Zusammen schob es sich leichter, denn es ging sofort wieder rauf zum Gänseberg. Auf den Abfahrten wurden Kilometer gutgemacht, aber Jens-Uwe war immer noch nicht zu sehen. Er wird die Berge laufen, ist sich Walter sicher, den würden wir nicht kriegen. Ein Zieleinlauf ohne Partner? Walter merkte schnell, dass Sabine Tempo machen wollte, für den erfahrenen Profi immer noch kein Problem. Ganz nebenbei lernte seine Weggefährtin das kleine Ein-mal-Eins der Crossbiker.

**16.01 Uhr:** „Jubi, ich liebe dich“, schrie Sabine schon von weitem und auch Jens-Uwe schien sich erleichtert zu freuen. Vergessen waren die krassen Abfahrten und die weichen Knie, zusammen ging es auf den letzten 15 Kilometern Richtung Ziel. Beim Blick zurück versteckten sich die Berge immer noch in dicken Regenwolken.

**18.03 Uhr:** Zieleinlauf nach 13 Stunden und der schönste Satz des Tages kam von Walter: „Sabine, du bist ein harter Knochen.“ Was für ein Ritt, was für eine Erfahrung! Ultra kann man, muss man aber nicht. Diesen Lauf hätte Sabine vielleicht schon viel eher machen müssen.

**Ergebnisse (in Stunden):**  
Staffel 2x50 km Frauen: 09:11:35  
Elke Musial/Juliane Meyer  
Staffel 2x50 km Mix: 13:02:59  
Sabine /Jens-Uwe Börner



Kurz vor dem Start des 100 Kilometer langen Thüringen Ultra: Sabine Börner, Jens-Uwe Börner, Elke Musial und Juliane Meyer (v.l.) traten jeweils in einer Staffel an.



Walter Büchner (r.) hatte sich als erfahrener Radbegleiter der Gaensefurtherin Sabine Börner angenommen und führte sie vorbei an Flora und Fauna sicher in das Ziel.