

Verrückter „Heldenstatus“

Leichtathletik: Die 58-jährige Gütersloherin Astrid Penner will beim Südthüringen-Trail eigentlich nur 18 Kilometer laufen, entscheidet sich spontan aber für 65 Kilometer

Von Wolfgang Temme

Gütersloh. Ein bisschen verrückt muss man wohl sein, um so etwas zu machen – vielleicht sogar ein bisschen sehr verrückt. „Das bin ich“, gibt Astrid Penner unumwunden zu. Weil ein Startplatz frei geworden war, entschied sich die 58-jährige Gütersloherin kurzfristig, am Südthüringen-Trail teilzunehmen, einem anspruchsvollen Landschaftslauf mit Start und Ziel in Suhl. Geplant war der so genannte „Wichteltrail“ über 17,8 Kilometer (558 Höhenmeter), am Ende finishte das Mitglied des Post SV Gütersloh den „Heldentail“, der über 64,9 Kilometer und 2.491 Höhenmeter führte.

Eine der limitierten Startnummern hatte Astrid Penner vom Bielefelder Team Teuto Run and Fun erhalten, mit dem sie gelegentlich auf Reisen geht. „Noch auf der Fahrt hat sie mir erzählt, dass eine längere Distanz für sie ganz sicher nicht machbar wäre“, berichtet Teamchefin Sonja Kley staunend. Zwar hatte die Gütersloherin, die erst 2017 mit dem Laufsport begann, bereits zweimal den Hermann und insgesamt vier Marathons bestritten (Bestzeit in New York 2019 mit 4:19 Stunden), doch aktuell befand sie sich nur in der Vorbereitung auf einen flachen „Zehner“. Zwischen 13 und 17 Kilometer lang waren ihre Distanzen bei dem dreimal wöchentlichen Training.

Nach der Ankunft in Suhl muss irgendetwas im Kopf der Gütersloherin passiert sein. „Bei der Startkartenabholung meinte sie, dass sie irgendwie auch Bock auf den 'Riesentail' über 48 Kilometer hätte“, schildert Sonja Kley den Sinneswandel der Freundin. Zur Verfügung stand aber nur noch eine Startnummer für die Ultradistanz. „Warum nicht“, habe sie gedacht, berichtet Astrid Penner, zumal die Möglichkeit bestand, nach den mit 2.000 Höhenmetern gespickten 48 Kilometern auszusteigen und trotzdem gewertet zu werden. Insgesamt



Zieleinlauf: Nach 11:38 Stunden hatten Astrid Penner und Ralf Lietz den „Heldentail“ über 64,9 Kilometer gemeistert. Im Finale trug die Gütersloherin den Frosch, das Maskottchen des Teams Teuto Run and Fun.

heim war das Teuto-Team ohnehin davon ausgegangen, dass Penner das Zeitlimit von neun Stunden überschreiten und vom Veranstalter aus dem Wettbewerb genommen würde.

Doch da hatten alle die Rechnung ohne die „Verrücktheit“ der Gütersloherin gemacht. Zwar gab sie sich nach außen hin defensiv („Ich kann ja aufhören, mich zwingt kein Mensch“) doch für sich selbst spekulierte Astrid Penner von vorneherein auf den „Heldenstatus“. Und selbst wenn jemand von ihrem abenteuerlichen Plan gewusst und sie gewarnt hätte? „Das hätte nicht geholfen“, sagt sie.

Zwar war Penner mit dem aus Sicherheitsgründen vorgeschriebenen Tracker ausgestattet, doch ansonsten war sie nicht perfekt für so eine lange Unternehmung ausgerüstet: „Ich hatte keine Lampe und keine Stöcker. Und an Verpflegung hatte ich nur ein Gel und zwei Traubenzucker dabei.“ Aber die 1,84 Meter große Ausdauer-Sportlerin hatte eine Strategie: „Ich musste meinen Kopf einschalten und durfte auf keinen Fall Körner vergeuden.“ Also ging sie konsequent die Anstiege hoch und lief nur bergab sowie auf den Passagen, wo es ihr leicht fiel. „Die Anstrengung muss gleich null sein“, lautete ihr Motto.

Auch ihre Nahrungsaufnahme war äußerst sparsam und durch-

aus eigenwillig. Vor dem Start um fünf Uhr morgens hatte sie ein Brötchen gegessen, an den offiziellen Verpflegungsständen beließ sie es bei einem Keks, zwei Wiener Würstchen und ein paar sauren Gurken. „Alles was ich zu mir nehme, muss der Magen verdauen. Das kostet Energie, und davon habe ich nichts zu verschwenden.“

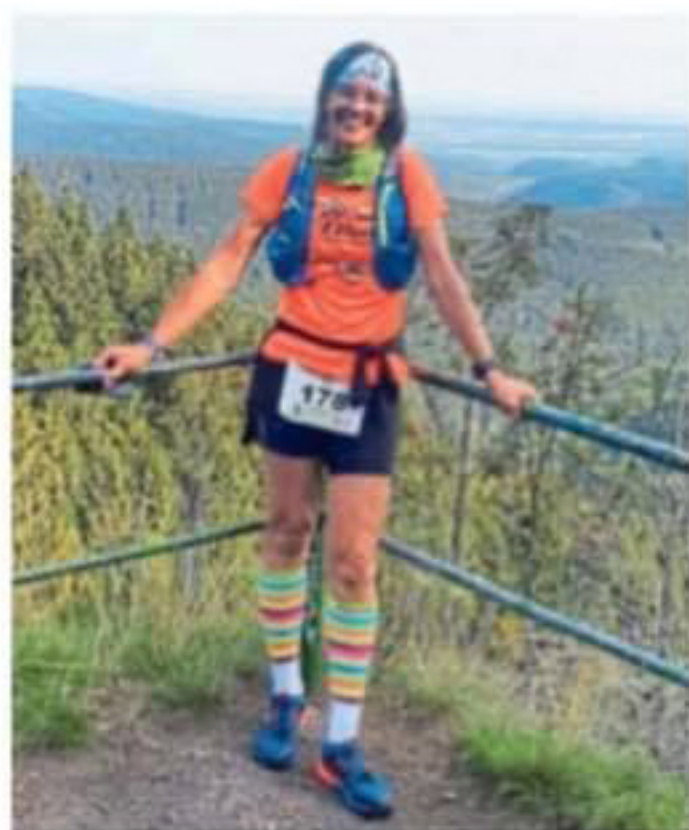
»Ich würde gerne noch einen Tango tanzen«

Dafür nutzte sie eine andere Energiequelle: Ralf Lietz aus Bremen, ebenfalls einer vom Run-and-Fun-Team, erwies sich als hervorragender Begleiter. Sie weihte ihn zwar nicht in ihre unperfekte Form ein („Das hätte ihm zu schaffen gemacht, denn er hatte sich richtig vorbereitet“), verstand sich aber prächtig mit dem 59-Jährigen. Tatsächlich erreichten sie das Ende des „Riesentails“ nach 8:30 Stunden und durften nach einer kurzen Pause und einer Auffüllung der Trinkflaschen auf die Schlussetappe gehen.

Die letzten 16 Kilometer liefen die beiden dann aber ganz langsam. „Wir konnten nicht mehr“, gibt Astrid Penner zu. „Am Ende war auch kein Hirn mehr da“, waren die Teuto-Renner froh, dass niemand hörte, was sie so im Thürin-

ger Wald miteinander redeten. Die Kraft reichte aber, um mit einem Lied auf den Lippen in Suhl über den Zielstrich zu laufen. „So seh'n Helden aus“, sangen sie nach 11 Stunden und 38 Minuten. Penner war damit eine von nur 30 Frauen, die innerhalb der erlaubten Zeit finishten, in ihrer Altersklasse belegte sie Rang acht. „Eine unglaubliche Frau“, schwärmte Teamchefin Sonja Kley von der Gütersloherin: „Statt Wichteltrail also Heldentail – das hat es dort noch nicht gegeben.“

Die 58-Jährige war natürlich stolz auf ihren „Coup“, aber wunschlos glücklich war sie nicht. Astrid Penner frönt nämlich noch einer zweiten Leidenschaft – dem Tango Argentino. Seit fast zehn Jahren gehört sie dem Verein Con Pasión an, der unter anderem die alljährliche Milonga auf dem Dreiecksplatz veranstaltet. „Ich würde gerne nach so einem Lauf noch einen Tango tanzen“, sagte die Gütersloherin, auch wenn sie noch zwei Tage nach der Tortur lachend stöhnte: „Meine Beine sind dick und schwer und tun weh.“ Die nächste Chance, den Zielstrich eines Kultlaufs im Tangoschritt zu überqueren, hat Astrid Penner am 8. Mai 2021. Sie hat sich vorgenommen, zusammen mit Ralf Lietz beim Gutsmuths-Rennsteiglauf in Thüringen den Supermarathon über 73,9 Kilometer zu bestreiten.



Vorstartbild: Astrid Penner über den Gipfeln im Thüringer Wald.