

# UNTERWEGS MIT FABELWESSEN

WO WICHTEL, RIESEN UND HELDEN UM DIE WETTE LAUFEN

von Tabitha Bühne

„Die Oberschenkel brennen wie Sau, aber das Herz hüpfert wie ein Reh!“ jubelt eine junge Frau, die soeben durchs Ziel gekommen ist. In Suhl, das sich stolz „naturreichste Stadt Thüringens“ nennt, findet zum vierten Mal der Südthüringentrail statt.



**WICHTEL:** Die aus dem Märchen entstammenden Zwerge erinnern an die Bergbautradition der Gegend um Suhl.

In diesem Jahr sind exakt 533 Läuferinnen und Läufer unterwegs. Aus ganz Deutschland kommen „Wichtel“, „Riesen“ und „Helden“ in die 35.000-Einwohner-Stadt Suhl. Auf verschlungenen Wegen abseits der Hauptschlagader des Thüringer Waldes stehen drei Strecken zur Auswahl: Der Wichteltrail geht über 17,4 Kilometer und bietet 559 Höhenmeter, der Riesentail lockt mit 47,5 Kilometern und 1.932 Höhenmetern und beim Heldentail gilt es, 64,9 Kilometer und 2.491 Höhenmeter zu meistern.

### EINE SAGENHAFTE WELT

Beim „Trail mit Herz“ begegnet man allen Sorten von Menschen: einerseits Ultra-Läufern, die eifrig Punkte für die großen Rennen sammeln; andererseits Walkern, die einfach nur die Natur genießen. Schwangere kommen mit Babybauch, Wanderer in Hundebegleitung. Manche sind zum vierten Mal dabei, manche überhaupt zum ersten Mal bei einem Trail-Wettbewerb. Und fast alle haben ansteckend gute Laune. Was draufsteht, steckt auch drin: echter Trail und echtes Herz. Um die sagenhafte Welt vor ihrer Haustür auch anderen Läufern schmackhaft zu machen, haben vor ein paar Jahren viele Gleichgesinnte um den Ultra-Läufer Mirko Leffler und dessen Frau Tina den Südthüringentail e.V. gegründet und diesen Lauf ins Leben gerufen. Er verläuft querfeldein rund um ihre Heimatstadt Suhl. Am Abend vor dem Event ist einiges los. Die einen treffen sich bei der Pasta-Party und trinken noch ein gemeinsames Bier, die anderen schlagen auf der Wiese ihr Zelt auf.

### DIESES JAHR EIN RIESE

Einer davon ist der Student Rico aus Leipzig. Er hat schon mal den Wichtellauf gemacht, dieses Jahr will er sich als Riese probieren und nächstes Jahr dann zum Helden aufsteigen. Man trifft beim „STT“ (so die Abkürzung) viele alte Bekannte. Einer, der bisher alle STT absolviert hat und darüber hinaus über 150 Langstreckenläufe, ist Thomas aus Hannover. „Ich habe den Veranstalter Mirko vor Jahren mal bei irgendeinem Ultra kennengelernt. Und da legt der mir so einen herzförmigen Aufkleber vor die

Nase, wo draufsteht: ‚Der Trail mit Herz‘. Da habe ich mir gedacht: Da musst du mal hin!“ Städte meidet der 52-Jährige beim Sport lieber: „Ich bin schon seit Jahren von Straßenläufen weg, hab ’ne Asphalt-Allergie. Schnelle und kurze Läufe – das zeckt mich nicht mehr an!“ Was er am Trailrunning liebt, ist, dass es sich mehr um ein Miteinander als um ein Gegeneinander handelt. „Beim Ultra-Trailen sind zudem viel mehr Freaks unterwegs Das passt besser zu mir. Ich habe schon so viele geile verrückte Leute kennengelernt. Echt klasse die Szene! Viel offener und lockerer, entspannter und nicht so auf Zeiten fixiert. Bei uns stehen der Spaß und die Natur im Vordergrund. Und in Suhl fühle ich mich immer wohl: Eine kleine feine Veranstaltung mit anspruchsvoller Strecke und freundlichen Leuten.“

### BORKENKÄFER UND CORONA

Wegen der Borkenkäferplage sind einige Bäume morsch. Der Streckenverlauf musste kurzfristig geändert werden. Was die Organisatoren noch mehr in Atem hielt, war das Coronavirus. „Als wir uns Mitte Mai entschieden, den STT im ▷

## Suhl Location-Check

Suhl liegt im fränkisch geprägten Süden Thüringens. Traditionell ist das Gebiet für den Bergbau und die Waffenherstellung bekannt. Die Umgebung ist bergig, der große Beerberg weist 983 Höhenmeter auf. Outdoor- und Wintersport-Angebote sowie über 300 Kilometer Wanderwege laden Bewegungshungrige aller Art in die walddreiche Region ein.

[www.suhl-tourismus.de](http://www.suhl-tourismus.de)



**HINUNTER:** Auf dieser Piste, die im Winter Skifahrern zur Abfahrt dient, können die Läufer hinabfliegen.



**HÖHENMETER:**  
Obwohl keine alpine  
Region, sind die  
Höhenmeter nicht  
zu unterschätzen.

Rahmen der geltenden Bestimmungen umzusetzen, bedeutete das zwangsläufig auch einen deutlich höheren Zeitaufwand und finanzielle Mehrbelastung“, erklärt Mirko. „Dazu kamen noch Ausfälle von Sponsorengeldern. Es wäre um ein Vielfaches leichter gewesen, den STT 2020 einfach abzusagen. Aber das hätten wir kaum übers Herz gebracht.“ So ist es mit vielen engagierten Mitgliedern, treuen und neuen Partnern, und dem großen Supporter-Team sowie den teilnehmenden Trailern gelungen, dieses „verrückte“ Jahr mit der größten Thürin-

ger Ultralaufveranstaltung abzuschließen. Für viele Teilnehmer bedeutet es viel, dass das Rennen stattfindet. „Es sind ja viele Events in diesem Jahr ausgefallen und man sehnt sich so danach, wieder was zu erleben“, meinen Natalie Löffler und Holger Daum, die aus Oberfranken angereist sind. „Wir werden heute jeden Meter genießen!“

### **EIN WICHEL IM WALD**

Für „Einsteiger“ ist der „Wicheltrail“ perfekt. Die fast 18 Kilometer sind trotzdem nicht zu unterschätzen. Es geht or-

dentlich hoch und runter. Mitten im Wald sitzt ein als Wicht verkleideter Motivator und feuert die Teilnehmer an. Man läuft an einem jüdischen Waldfriedhof vorbei und bekommt an den idyllisch gelegenen Verpflegungsstationen eine große Auswahl an Köstlichkeiten angeboten. Es geht auf kleinen Pfaden, Waldwegen, Treppen und Pisten ganz schön an die Lauf-Substanz. Der niedliche Name täuscht. Wer hier „wichtelt“, hat eine echte Leistung erbracht. Und wer einmal kommt, wird süchtig. Nach mehr.



**REICHES BUFFET:**  
Genießen gehört zum Südthüringen-trail.



**TOP-LAUNE:** Die Teilnehmer sind gut drauf. Für jeden gibt es die richtige Distanz zum Auspowern und Spaßhaben.

## WO DIE WILDEN RIESEN RENNEN

Wer als Riese seinem Namen alle Ehre machen will, muss fast 50 Kilometer zurücklegen. Beim Start in einem Gewerbepark gibt es noch die Zeit zum Durchschnaufen, aber bald schon macht die sogenannte „Hammerwand“ dem ein Ende. Es geht rauf zur St. Annen-Kapelle und von der Ruine der ehemaligen heidnischen Kultstätte mitten in das Herz des Thüringer Waldes. Bergbauwanderwege erinnern an längst versiegelte Stollen. Unten liegt die schlafende

Stadt Suhl und vor der Otilienkapelle werden Erinnerungen an die traurige Sage um die schöne Bergmannstochter Otilie geweckt. Hier wartet auch ein grandioser Panoramablick vom „Suhler Balkon“.

## ECHTER BERG-THRILL

Der Aufstieg im Dunkeln zum Domberg ist laut Läufer Thomas ein „schöner Thrill“, aber es gefällt ihm auch, dann über Stock und Stein wieder abwärts zu düsen. Bald geht es kurz hinunter in die kleine schnuckelige Stadt. Auf dem

Marktplatz empfängt der Waffenschmied als städtisches Wahrzeichen die tapferen Abenteurer. Zwei Kilometer später geht es schon wieder in den Wald. Hier wartet der längste Streckenanstieg bis zur Döllberghütte, dann ruft der Beerberg, bald darauf geht es wieder hinab ins Tal, über Baumwurzeln und durch wickelhohe Gräser ab ins Dickicht und zum Salzberg hinauf. Der steilste Skihang Thüringens fordert mit einer über einen Kilometer langen Talfahrt heraus.

„Schon beim Anstieg muss man ordentlich beißen und sich dann auf der anderen Seite mit vollem Karacho die schwarze Piste ins Tal stürzen, bis die Kniescheiben schlackern. Das fetzt!“ sagt Thomas und lacht. „Es gibt aber einige Höhepunkte auf der Strecke, für mich gehört auch der Schneekopf dazu, das ist eine wunderbare Strecke bergauf. Aber beim STT sind es nicht einzelne Dinge, sondern vielmehr das Gesamtbild, das einen in den Bann zieht!“ Andere kleine Details fallen ins Auge: Am Liederwanderweg wird zum Beispiel an den in Suhl geborenen Pädagogen Ernst Anschütz erinnert, dem wir die Lieder „O Tannenbaum“ und „Alle Jahre wieder“ verdanken. Man bekommt eine Portion Allgemeinbildung gratis dazu.

## DIE HELDENREISE

Die Cracks stellen sich einer echten Herausforderung: dem Heldentail. Frank Rothe kommt als Erster ins Ziel – und holt sich damit das Triple. „Das war ein hartes Brett“, keucht er. Sein Sieg fällt knapp aus, denn der Zweitschnellste war ihm die ganze Zeit über dicht auf den Fersen. „Durch Corona fehlen einem die Rennen und damit auch die Wettkampfhärte, die man sonst über das Jahr langsam aufbaut.“ Frank ist jedes Mal fasziniert von diesem Rennen: „Meist steht bei Veranstaltungen zwar Trail drauf, aber es ist nicht viel Trail drin! Beim Südthüringen-trail ist das anders. Da kriegt man mehr als erwartet.“ Frank ist zwar schnell und gewinnt manches Rennen. Aber er weiß, wie lang es dauern kann, bis man leichtfüßigen Schrittes seine Ziele erreicht. „Mein erstes Laufjahr war schwer. Es hat anderthalb Jahre gedauert, bis ich schmerzfrei laufen konnte und mich richtig gut fühlte!“ ▷



**STIMMUNGSMACHER:** Diese farbenfrohe Schar feuert den Aktiven tüchtig an.

dann mach ich mit.“ Zu dem Color-Run kam es nie. Stattdessen zog es sie auf die Trails.

## WIR KOMMEN WIEDER

Auch Ultraläufer Thomas ist wieder schwer begeistert: „Dieser Lauf war der Beste von allen vier Starts in den letzten Jahren. Bin ganz ohne große Ambitionen völlig frei und locker rangegangen.“ Selbst der lange Anstieg bei Kilometer 24 hat ihm Spaß gemacht. „Es lief echt wie geschnitten Brot. Da wollte ich natürlich auch meine persönliche Bestzeit knacken. Die Wichtelrunde war nochmal hart in der Hitze. Aber Thomas hat es durchgezogen und sich den zweiten Platz bei den Senior Masters gesichert. „Es war ein grandioser Tag mit meinen Trail-Freunden. Wir hatten alle danach gelehzt endlich mit der Bande wieder ins Gelände ziehen zu können. Einfach nur geil alles von A bis Z!“ Im nächsten Jahr wird er natürlich wieder am Start sein. „Ich gehör ja schließlich zum Inventar!“, meint er und lacht.

Der Südthuringentrail ist eine Abenteuerreise auf verschlungenen Wegen mit einer ansteckend herzlichen Atmosphäre. Wer mit Wichteln, Helden und Riesen unterwegs sein will, muss sich aber beeilen – die Startplätze sind meist schon nach wenigen Wochen ausverkauft. Der nächste, fünfte Südthuringentrail findet am 11.09.2021 statt. 🏃

Das Dranbleiben hat sich ausgezahlt, er kann es nur empfehlen.

## UNGEWOHNTHE HÖHENMETER

Helén Schrötter gewinnt bei den Frauen und hält sich sofort nach dem Zieleinlauf die Oberschenkel fest, als fürchte sie, ihre Beine könnten platzen. Sie ist solch eine lange Strecke noch nie gelaufen. Und die Menge an Höhenmetern ist für die Laufbegeisterte aus Jena auch eher ungewohnt. Die Helden verdienen sich diesen Titel zu Recht: Sie laufen die Strecke der Riesen und dann noch den Wichteltrail on top. Sie kommen also zweimal ins Ziel und könnten theoretisch das Rennen vorzeitig beenden. Das kam für die 32-jährige Helén nicht in Frage: „Als führende Frau jetzt aufzuhören, wäre ja dumm!“ Also versorgt sie sich mit Leckereien bei der Verpflegungsstation und macht sich wieder auf den Weg. Die Wichtelstrecke kennt sie gut – die ist sie schon zweimal gelaufen. „Es war eine kurzfristige Entscheidung, bei den Helden anzutreten – aber es hat sich mehr als gelohnt. Die lange Strecke ist total schön und herausfordernd! Am Ende wurde es heftig. Ich habe mir ge-

dacht: Ich mache jetzt weiter, bis es nicht mehr geht und dann laufe ich noch ein Stückchen mehr!“ Helén läuft noch gar nicht so lange. Ihre Mutter hat sie darauf gebracht. „Sie sagte: Kind, du musst laufen. Es gibt ein Rennen, da zieht man ein weißes T-Shirt an und beschmeißt sich mit Farben.“ Heléns Antwort: „Besorg mir einen Trainingsplan,



**TROPHÄEN:** Diese Wichtel warten auf die Sieger.