

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

RENNSTEIG 2017- wo findet das statt?

Der **RENNSTEIG** ist ein etwa 170 km langer Kammweg sowie ein historischer Grenzweg im Thüringer Wald, Thüringer Schiefergebirge und Frankenwald. Außerdem ist er der älteste und mit etwa 100.000 Wanderern jährlich der meistbegangene Weitwanderweg Deutschlands. Er beginnt im Eisenacher Stadtteil Hørschel am Ufer der Werra und endet in Blankenstein an der Selbitzbrücke. Sein Wegzeichen ist ein weißes R.

Seit 1973 wird auf dem RENNSTEIG der GutsMuths-RENNSTEIGlauf, ein Volkslauf, veranstaltet. Mit mehr als 14.000 teilnehmenden Läufern und Wanderern gilt er als größter Landschaftslauf Europas. Das RENNSTEIGlied ist ein Volkslied, das die Heimatverbundenheit in Thüringen ausdrückt. Der Text stammt von Karl Müller, die Musik von Herbert Roth. (Quelle Wikipedia)

Es ist schon eine Weile her, dass ich das erste Mal vom RENNSTEIG erfahren habe, genau 2004 war es, um dann 2005 das erste Mal den langen Kanten zu laufen. Kann mir mal einer verraten wo das Wort „langer Kanten“ herkommt, ich habe schon mal einen Kanten gegessen, das ist ein Stück Brot und hier ist die Kante am Ende oder am Anfang. Aber lang? Kaut man länger drauf, läuft man länger drauf? Kommt es daher?

Beim ersten Mal war ich 10 Stunden und 15 Minuten unterwegs und lebte noch in München. Beim zweiten Mal 2006 lebte ich in Tirol und war 10 Stunden und 9 Minuten unterwegs. 2009 dann 9 Stunden und 47 Minuten, das erste Mal unter 10 Stunden. 2012 dann 8 Stunden und 44 Minuten, das erste Mal unter 9 Stunden. Hier ist ein klarer Trend zu erkennen, immer besser immer geiler. Zu erwähnen ist, dass ich auch den Halbmarathon zweimal gelaufen bin und einmal den Marathon. Nach dem Marathon hatte ich nur ein Problem, was soll ich jetzt laufen, den Halben, den Marathon oder den langen Kanten, es sind nämlich alle Strecken wunder schön. Alle drei geht nicht, wobei mir gerade einfällt, warum nicht? Am Donnerstag laufe ich den Halben, am Freitag den Marathon und am Samstag den Supermarathon. Mal gucken was aus dieser Idee wird.