

## Teil 4

# Dreistromstein - Turmbaude Masserberg ( 8,17 Kilometer, 94 Meter Aufstieg, 65 Meter Abstieg )



"Heidihütte"



Eisfelder Ausspanne



Rennsteigwarte



Wanderheim

Bei Kilometer 10,63 erreichen Sie die erste Verpflegungsstelle des Marathonlaufes unmittelbar am "Dreistromstein" (812 m), die vom WSV Scheibe-Alsbach betreut wird. Hier kann man sich nach den anstrengenden ersten Kilometern am rechts und links der Laufstrecke befindlichen Buffet laben. Neben Getränken ( Mineralwasser, Cola und Tee ) werden auch der bekannte Haferschleim, Obst und Brote gereicht.

Gleich hinter dem Verpflegungsstand betreten Sie die Ortsverbindungstrasse zwischen Siegmundsburg und der Thüringer Waldgemeinde Friedrichshöhe. Es handelt sich um die einzige Zufahrt zum Ort in Form einer Sackgasse. Richten Sie bitte Ihren Blick auf die an der Kreuzung links befindlichen Soldatengräber, die Auskunft über eine dunkle Seite unserer jüngeren Geschichte geben und hoffen Sie gemeinsam mit mir, dass sich eine solche Sinnlosigkeit nie wieder ereignet.

Frisch gestärkt geht es dann insgesamt 2,37 Kilometer mit geringfügigem Gefälle von 18 Metern zum westlichen Ortsrand der kleinen Naturparkgemeinde Friedrichshöhe. Zu Beginn vorwiegend auf der schmalen asphaltierten Straße bis kurz vor den Ortseingang. Hier biegen Sie nach rechts in den Wald und laufen am Waldrand entlang des kleinen Ortes. Sie sehen links von sich den kleinen Wanderparkplatz, von dem jedes Jahr unser finaler Trainingslauf über die letzten 30 Kilometer startet, dann die durch ihr Heubad bekannte Pension „Arnika“. Hier führen wir auch in regelmäßigen Abständen ausgewählte Lauf - und Erlebnisseminare durch. Details unter [www.rennsteigpension-arnika.de](http://www.rennsteigpension-arnika.de)

Weiter geht es am Sitz der Naturparkverwaltung und mehreren Bungalows sowie Gaststätten vorbei bis zum Ortsrand mit einer kleinen überdachten Sitzgruppe. Auch die nächsten 2 Kilometer fallen auf einem sehr breiten Fahrweg tendenziell 47 Meter ab, bis Sie die Eisfelder Ausspanne (KM 15,76 / 752 m) erreichen. An dieser Stelle quert die Straße vom Werratal ( Eisfeld) zum Schwarzatal ( Schwarzburg), markiert durch einen großen Meilenstein. Hier sollten Sie, eine entsprechende Durchgangszeit vorausgesetzt, von einem Trompeter und seine kurzen musikalischen Einlagen gegenüber den Läufern überrascht werden.

Im Winter finden Sie bei ausreichendem Schnee auf diesem Weg bestens präparierte Langlauf – und Skating-Loipen vor. Eine Runde über ca. 8 km von Friedrichshöhe über den Dreierherrenstein und zurück gehört zu meinen Lieblingsstrecken und ist sowohl klassisch, als auch skatend zu befahren. Die Präparation der Pisten ist zwischen Masserberg und Friedrichshöhe, Schnee vorausgesetzt, immer vorbildlich.

Aber heute, am Lauftag erwarten Sie kleine giftige Anstiege. Nicht hoch und lang, aber insgesamt summieren sie sich doch auf 88 Höhenmeter, die Sie auf den nächsten 3,8 Laufkilometern bis zur Turmbaude Masserberg zurücklegen. Hier bei KM 18,8 auf dem "Eselsberg" befindet sich der höchste Punkt der Marathonstrecke auf 841 Metern. Die neue Turmbaude ist ein Wahrzeichen des Rennsteiges. Hier ist eine Verpflegungsstelle durch die SG "Rennsteig" Masserberg eingerichtet und es erfolgt eine Zwischenzeitnahme.

Zwischen Ausspanne und Turmbaude laufen Sie an einer kleinen Holzhütte, auch "Heidihütte" genannt vorbei. Hier am Dreiherrenstein an der Hohen Heide verlief einst die Trennlinie der Fürstentümer Schwarzburg-Sondershausen und Schwarzburg-Rudolstadt sowie des Herzogtums Sachsen-Meiningen. Heute weisen noch diverse mittelalterliche Grenzsteine mit den Wappen und Jahreszahlen auf diesen geschichtlichen Hintergrund hin.

## Friedrichshöhe

Friedrichshöhe auf 800 m war einst die kleinste Gemeinde der DDR mit nur knapp 30 Einwohnern. Der Ort erhielt seinen Namen nach Herzog Ernst Friedrich von Sachsen-Hildburghausen. Hier stand früher eine Glashütte. Während Sie am Ortsrand entlang laufen achten Sie bitte linkerhand auf die majestätische Erhebung des Bleißberges mit seinem markanten Funkturm. Gemeinsam mit ihm überschreitet er die 1000 m Marke. Seit vielen Jahren hat der Thüringer Waldverein Saargrund unter Federführung der Familie Wächter auf dem Berg in liebevoller Arbeit eine alte NVA-Radarstation zu einem Wanderheim umgebaut, in dem es sich vorzüglich übernachten lässt.

Informationen finden Sie unter [www.wanderheim-bleissberg.de.vu](http://www.wanderheim-bleissberg.de.vu)

## Masserberg

Masserberg ( 790 m ) liegt ebenfalls knapp auf 800 Höhenmetern und ist wegen seiner Höhen - und schneesicheren Lage sowie seiner Sportstätten, wie Skilift, Sprungschanzen und markierten (Ski)Wanderwegen ein beliebter Ferien - und Wintersportort ohne Industrie. Er liegt im Westteil des Thüringer Schiefergebirges an der nach Südosten vorgezogenen "Zunge" des Thüringer Waldes. Masserberg wurde bereits 1897 Jahren insbesondere wegen seines heilklimatischen Lage und positiven Wirkungen auf spezielle Krankheitsbilder bekannt und Kurgäste nahmen den Ort in ihren Besitz. 1949 entstand eine Außenstelle der Augenklinik der Friedrich-Schiller-Universität Jena. In den Nachwendejahren "veredelten" Investoren dann aus zwei alten DDR-Ferienheime in ein postmodernes Gesundheitszentrum, bestehend aus zwei Fach-Rehabilitationskliniken ( Prof. Vollhard - bzw. Prof. Georg Lenz Klinik ).

Frank Lehmann  
*GF Laufladen Erfurt*