

ULTRA MARATHON

19. Jahrgang

3 / 2004

Sein Name ist Programm

24.04.04
25. Harzquerung -
4. DUV-Meisterschaft im Cross-
und Landschaftslauf

Wolfram Brunmeier

Sattgrüne, würzige Nadelwälder. Von Klippen und steilen Hängen gesäumte wild-romantische Täler mit klaren Bächen. Mittelalterliche Städte im farbenprächtigen Fachwerkstil. Das ist Deutschlands schönstes Mittelgebirge, der Harz. Er erstreckt sich von Nordwesten nach Südosten und misst nur etwa 95 Kilometer in der Länge und etwa 40 Kilometer in der Breite. Und mittendrin der Brocken, der Berg der Harzberge. Jedes Jahr zum Ende des Monats April, wenn der Harz aus seinem Winterschlaf erwacht, das erste zarte Grün an den Bäumen und Sträuchern sprießt, findet hier ein anspruchsvoller Landschafts- und Geländelauf über 50 Kilometer statt: die Harzquerung.

Für Läufer mit Marathon- und Ultramarathonerfahrung ist dieser Lauf ein besonderes Erlebnis. Das Wetter spielt dabei eine große Rolle. Es hat schon Jahre gegeben mit Minustemperaturen, Regen und Schnee und wiederum Jahre mit extrem hohen Temperaturen. In diesem Jahr hatten die Teilnehmer Glück. Den ganzen Freitag vor dem Lauf hatte es im Harz wie aus Kübeln gegossen, was sich für die Laufstrecke streckenweise zum Nachteil herausstellte. Mit dem Startsignal um 8.30 Uhr machten sich dann 289 Teilnehmer auf den Weg. Der Hauptwettbewerb dieser Harzquerung ist ein ca. 50 Kilometer langer Lauf mit Auf- und Abwärtspassagen von gut 1.100 Höhenmetern (Hm). Im Laufe des Rennens passiert man einige der vielen Harzberge. Langeweile kommt bei diesem Landschaftslauf nicht auf, denn direkt nach dem Start geht es sofort 3,5 Kilometer stramm bergan. Die Wald- und Trailwege erfordern ständige Tempowechsel und einiges an Umsicht und Trittsicherheit. Die höchsten Erhebungen sind der Schützenberg, der Hilmersberg, der Butterkopf, der Lichtenberg und der Poppenberg, die alle zwischen 500 und 600 Meter hoch sind. Zwischen diesen Eckdaten spielt sich das Ganze ab. Der Startort Wernigerode befindet sich auf etwa 255 Hm und das Albert-Kuntz-Stadion im Zielort Nordhausen auf etwa 200 Hm. Der Schützen- und Hilmersberg muss sofort nach dem Start erklimmt werden. Es geht

hoch auf 508 Hm, wobei schon hier auf den ersten Kilometern etliche Läufer zu Wanderern werden. Oben hat man dann den Herbert-Pohl-Weg erreicht, den Vater dieser Harzquerung. Seit einigen Jahren hat die Familie Unverzagt diese Veranstaltung mit viel Energie und Herzblut übernommen. Auf schmalen Wegen und Trampelpfaden, mit ständigem Auf und Ab, zum Teil recht rabiatt, machen das Wurzelwerk, die Steine und Steinplatten dem Läufer zu schaffen. Nach dem ersten Kraftakt müssen von den erlaufenen Höhenmetern einige schon wieder abgegeben werden. Es geht hinab zur Zilliertalsperre und zum ersten Verpflegungspunkt bei Kilometer 11,5 an der Kalten Bode. Hier gibt es alles, was der Ultraläufer braucht und begehrt. Neben Wasser, Tee, Iso und Cola



Hier ist das Läuferfeld noch dicht beisammen ...

gibt es Müsliriegel, Obst, Schmalzbrote, Kuchen und Schokolade. Die weiteren Versorgungspunkte sind bei Kilometer 20, 31, 39, 43 und Kilometer 46 aufgebaut. Der Knackpunkt dieser Laufveranstaltung ist der Aufstieg zum Poppenberg. Bei diesem Lauf ist ständige Konzentration angesagt, denn es geht immer wieder über Wurzeln, Steine, tiefe Fahrriellen und kleine Bäche mit wackeligen Holzbrücken. Hinter Kilometer 20 und der zweiten Verpflegung geht es durch dichten Nadelwald, über aus Tannenholz errichtete Brücken, kreuz und quer, auf und ab nach Trautenstein. Immer wieder erfreue ich mich der schönen Ausblicke bei dieser Harzquerung.

Vorbei am 560 Meter hohen Butterkopf gelangt man in das herrliche Damm-bachtal. Vor der dritten Verpflegungsstelle wird es richtig abenteuerlich. Es geht bergab, steil bergab über Steine und Wurzeln, durch einen röhrenartigen Trampelpfad zu dem Bahngleis der Harzquerbahn an der Haltestelle „So-

phienhof“. Ab und zu kann man diese in der Ferne pfeifen hören. Bis zum Schaubergwerk „Rabensteiner Stollen“ am Fuße des Poppenberges muss dieses Bahngleis noch einmal überquert werden. Hier bei Kilometer 36 hat der Spaß dann ein Ende, und man bekommt dicke Backen. Mittlerweile schmerzen die Beine, der Puls geht hoch. Es müssen auf den nächsten drei Kilometern 290 Höhenmeter im wahrsten Sinne des Wortes erklettert werden. Es geht hoch auf 600 Hm, die höchsten Erhebung der Harzquerung. Hat man diesen Streckenabschnitt, wo auch ich zum Wanderer wurde, schadlos überstanden, wird der Läufer auf dem Gipfel mit einer Versorgungsstelle entschädigt. So steil wie es hinauf geht, geht es auf der anderen Seite hinab. Hier auf dieser Abwärts-

passage in das Örtchen Neustadt kann, wenn man die Kraft noch hat, wieder Zeit gut gemacht werden. Aber Zeit spielt bei diesem schönen Landschaftslauf eher eine untergeordnete Rolle. Am Verpflegungspunkt bei Kilometer 43 las ich auf einer Tafel die goldenen Worte „Nur noch 8 Kilometer“. Der Wald öffnet sich und über Wiesen und Felder geht es erkennbar dem Ziel entgegen. Auch wenn das Städtchen Nordhausen schon zum Anfassen nahe ist, hat die Strecke noch eine Zugabe parat. Diese Ecke heißt „Rüdingsdorfer Schweiz“. Hier haben dann endlich die Strapazen ein Ende. Ein herrlicher Ausblick bietet sich den Teilnehmern auf Nordhausen und die Nordhäuser Steinbrüche. Von hier geht es die letzten vier Kilometer ins Ziel, im Albert-Kuntz-Stadion, nur noch bergab.

Nach 51 schweren Kilometern empfinde ich es schön, bei mittlerweile 17 Grad und Sonnenschein von den Zuschauern empfangen zu werden. Dieser Landschaftslauf ist ein Erlebnis der Extraklasse. Hier erleben die Teilnehmer die Höhen und Tiefen des Harzes hautnah. Er verursacht, wenn man ihn genießt, eine Gänsehaut nach der anderen. ■

Nach 51 schweren Kilometern empfinde ich es schön, bei mittlerweile 17 Grad und Sonnenschein von den Zuschauern empfangen zu werden. Dieser Landschaftslauf ist ein Erlebnis der Extraklasse. Hier erleben die Teilnehmer die Höhen und Tiefen des Harzes hautnah. Er verursacht, wenn man ihn genießt, eine Gänsehaut nach der anderen. ■

Anmerkung der Redaktion:

Leider liegt von dieser DUV-Meisterschaft kein offizieller Bericht vor, sodass nur noch auf den Ergebnisdienst verwiesen werden kann.

Ein wunderschöner Lauf

nochmals:
Harzquerung

Daniela Schulte (14 Jahre)

Papa (Uli Schulte) kam in Rotenburg / Fulda (6-Stunden-Lauf) auf die Idee, dass ich ja eigentlich bei der Harzquerung die 25-km-Strecke laufen könnte. Ich war unschlüssig, doch als wir unterwegs waren, gab es kein Zurück mehr...

Am Mittag fuhren wir los. Die Fahrt verlief gut, und als wir nach drei Stunden da waren, richteten wir uns in der Turnhalle ein. Abends ging es zum Italiener, wo alles ein bisschen durcheinander lief. Dann noch zum Kartoffelhaus, zum Treffen des 100-Marathon-Clubs. Als wir dann in die Turnhalle kamen, gingen wir schnell schlafen, um am nächsten Tag fit zu sein. Die Nacht verlief so na ja ...! Einige schnarchten sehr laut, und dann klingelte ein Wecker, der nicht ausgestellt wurde. Aber das tut nicht wirklich was zur Sache.

Samstagmorgen hieß es früh aufstehen, denn der Lauf sollte ja schon um halb neun beginnen. Frisch machen, anziehen, essen und dann zum Start. Die ersten zwei bis drei Kilometer gingen steil bergauf, so dass man gleich am Anfang gehen musste. „Der Lauf gefällt mir, da hat man wenigstens eine Ausrede für die Gehpausen“, teilte ich sogleich meinen Laufpartnern, Gabi (Frau Werwolf) und Papa mit. Die Landschaft war einfach traumhaft. Als mich meine Mitläufer abgehängt hatten, war ich ganz allein in der Natur und geriet ins Schwärmen. Ich hörte nur manchmal Lothar Gehrke (100-MC) mit seinen „Laufstöcken“ hinter mir klackern. Aber sonst gab es nur den Wind, der die Blätter der Bäume streifte. Teilweise war es für mich wie eine Märchenlandschaft. Ein Abschnitt des Weges war besonders schön: Man kreuzt eine geteerte Straße und läuft dann einen schmalen Pfad entlang. Die herabhängenden Äste der Tannen streifen einem durchs Haar. Wenn man zur Seite blickt, sieht man zwischen den dunklen Baumreihen Moos hell hervorschimmern. Ich lief da durch und wurde von einer seltsamen Freude erfüllt, vergaß völlig, dass ich überhaupt am Laufen war. Dann ging es weiter des Weges. Mittlerweile hatte ich Papa und Gabi wieder eingeholt. Nach einiger Zeit bekam ich Durst, und Gabi gab mir etwas von ihrem Trinken. Bald

kam das Schild „500 Meter Verpflegungsstand“. Darauf hatte ich mich gefreut, und als ich mir Essen genommen hatte, zog ich auch schon weiter, meine Laufkumpane knapp vor mir. Dann kam ein ziemlich steiler Berg, wo man gehen musste. Danach ging es laufend weiter, und wieder genoss ich die Landschaft. Die Strecke führte an mehreren Hütten vorbei. Nachdem es immer wieder hoch und runter gegangen war, musste man eine kleine Autostraße überqueren. Danach ging es über eine kleine Brücke, eher ein Brückchen, und dann kam der für mich schwerste Berg auf der 25-km-Strecke. Da konnte ich wirklich nur „kriechen“. Kurz danach das Schild: 500 Meter Verpflegungsstand. Endlich! Als ich da ankam, hatte ich schon 20 Kilometer geschafft, und Gabi musste ein Foto schießen, dann noch eins, dann

te keinen Muskelkater, und auch während des Laufes verspürte ich keine Schmerzen. Ich glaube, das lag daran, dass ich mich nur auf die schöne Landschaft konzentriert hatte. Die anschließende Heimfahrt nach Schwanewede war das Ende eines ereignisreichen Tages. ■

Zur Historie der Harzquerung

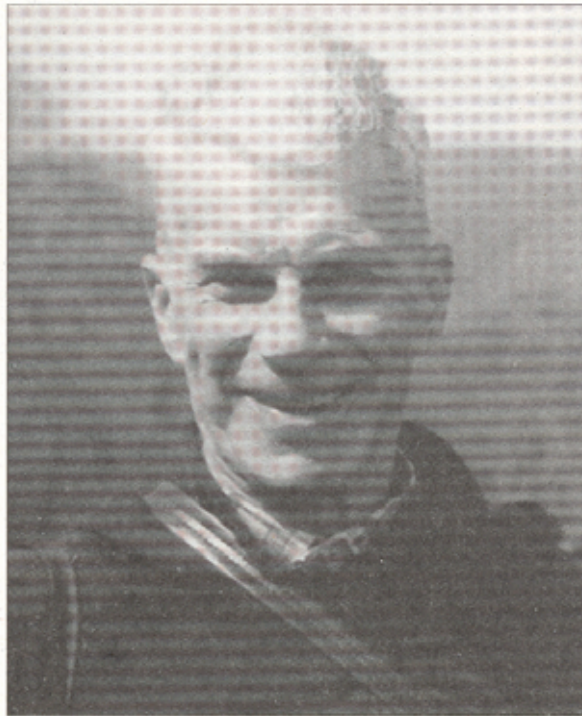
Die Harzquerung hat eine lange Geschichte. Erstmals wurde sie, damals noch unter dem Namen „Harzüberquerung“, in den siebziger Jahren veranstaltet. Ins Leben gerufen wurde sie vom Wernigeröder Sportfreund Herbert Pohl, dessen Engagement bis zu seinem Tode 1993 die wesentliche Triebkraft der Harzquerung darstellte. Seit Beginn war die Harzquerung sowohl für Wanderer als auch für Läufer bestimmt, denen die Nähe zur Natur wichtig ist und die sie in ihrem ursprünglichen Charakter erfahren wollen. Dies spiegelt sich insbesondere in der Streckenführung wider, die schmale, unbefestigte Wege bevorzugt und stets die jeweiligen Eigenheiten der durchquerten Landschaft hervorkehrt.

Zwischenzeitlich vom Regime der DDR verboten, gibt es die Harzquerung nun seit 1988 ununterbrochen. Der Start hat mit dem letzten Samstag im April seinen festen Platz im Jahr. Heutzutage stehen drei Strecken unterschiedlicher Länge zur Auswahl, die sowohl für Läufer als auch für Wanderer offen sind. Die traditionell 51 km lange Distanz von Wernigerode nach Nordhausen stellt dabei die größte Herausforderung dar.

Inzwischen überwiegen die Läufer und Läuferinnen bei weitem. Waren es zu Beginn etwa dreißig, nahmen im Jahr 2003 über dreihundert teil, die meisten davon auf der langen Strecke. Die Harzquerung vermeidet bewusst den Anspruch einer Massenveranstaltung. Auch heute geht es noch sehr familiär und unbürokratisch zu. Getragen vom Skiclub Wernigerode 1911 e.V., liegt die Hauptinitiative heute bei der Familie Unverzagt, unterstützt von vielen freiwilligen Helfern und Helferinnen.

(Auszug aus der Homepage des Veranstalters) ■

Anmerkung des Pressewartes
Auch mich verband eine langjährige Freundschaft mit Herbert Pohl, dessen Verdienste um die Harzquerung nicht hoch genug einzuschätzen sind.



Herbert Pohl (1910 – 1993)
Begründer und langjähriger Initiator
der Harzquerung

noch eins. Von hier trennten sich die Wege. Papa und Gabi mussten nach Nordhausen, ich nach Benneckenstein. Von da an war ich ganz alleine auf einer öden Teerstraße. Als ich mein Essen vertilgt hatte, kam mir der Weg unendlich lang vor. Doch ein Mountainbiker, der die Strecke abfuhr, begleitete mich ein Stück. Noch zwei Kilometer, dann würde ich da sein. Der Weg führte mich ins Dorf. Ich bog um eine Ecke, und schon war ich im Ziel. Ich wurde herzlich empfangen, und nachdem ich mich umgezogen hatte, wurde ich wieder nach Wernigerode gefahren. Mama und ich gondelten noch durch die Stadt. Ich hat-

24. April, DUV-Meisterschaft im Cross- und Landschaftslauf, Wernigerode – Nordhausen, 51 km (Harzquerung)

Männer-HK: 1. Rainer W. Koch 3:28:55, 2. Thomas Drößler 3:30:56, 3. Ulrich Grallath 3:31:38, 4. Thomas Herget 3:37:52, 5. Frank Reinecke 3:38:19, 6. Rene Strosny 3:39:49, 7. Frank Dietrich 3:41:02, 8. Eike Eyer-
mann 3:2:23, 9. Hans-Peter Müller 3:49:36, 10. Sergej Saez 3:54:06, 11. Hans Jürgen Köhler 3:58:49, 12. Frank
Skeries 4:01:38, 13. Andreas Schneidewind 4:02:02, 14. Gerald Baudek 4:05:11, 15. Udo Janssen 4:05:22, 16.
Peter Waßer 4:08:20, 17. Reiner Möwald 4:08:41, 18. Sven Franke 4:09:45, 19. Uwe Cherek 4:10:03, 20. Peter
Flock 4:11:35, 21. Frank Tschöpe 4:13:23, 22. Ingmar Herrmann 4:13:53, 23. Harald Menzel 4:17:10, 24. Alf
Schiek 4:28:16, 25. Jan Bergmann 4:33:38, ... **Senioren M40:** 1. Gerald Lehrieder 3:45:34, 2. Michael Boback
3:50:43, 3. Jörg Schreiber 3:51:39, 4. Dag Menning 4:00:06, 5. Andreas Panthen 4:04:51, 6. York Werschke
4:11:40, 7. Georg Braungard 4:12:09, 8. Michael Haasche 4:12:59, 9. Andreas Gloger 4:14:12, 10. Kai Stro-
hmeier 4:26:05, 11. Frank Becker 4:26:05, 12. Detlev Paul 4:29:46, 13. Thomas Wutz 4:31:28, 14. Olaf Wolko
4:32:42, 15. Michael Broutschek 4:34:11, ... **M45:** 1. Torsten Zuttermeister 4:08:34, 2. Roland Kabisch 4:10:41,
3. Uwe Heinrich 4:11:47, 4. Michael Krüger 4:15:32, 5. Heinrich Lederer 4:32:24, 6. Dieter Sary 4:32:55, 7.
Michael Brandt 4:34:23, 8. Werner Kirberger 4:35:33, 9. Volker Spanier 4:46:57, 10. Karl Heinz Görner
4:47:51, ... **M50:** 1. Eberhard Bergner 3:51:55, 2. Heinz Schneider 4:11:51, 3. Christoph Hoffmann 4:12:14, 4.
Werner Selch 4:18:01, 5. Bernhard Puppe 4:38:59, 6. Wolfgang Wilde 4:45:27, 7. Wolfram Brunnmaier 4:55:54,
8. Hans Jürgen Grimme 4:56:00, 9. Frank Bennwitz 4:58:51, 10. Jürgen Weniger 4:59:42, ... **M55:** 1. Gerhard
Roth 4:16:03, 2. Friedrich Nöth 4:17:27, 3. Karl Heinz Nordmann 4:19:14, 4. Werner Peschel 4:40:35, 5. Roland
Winkler 4:51:23, 6. Feyzolah Feyzee-Shandi 5:03:42, 7. Hans-Peter Heise 5:10:46, 8. Herbert Schmitz 5:14:00,
9. Jörg Koenig 5:26:45, 10. Kalle Wiegand 5:36:58, ... **M60:** 1. Hans-Dieter Weishaar 4:39:18, 2. Tamas Fekete
4:55:56, 3. Horst Dörrbecker 4:56:31, 4. Hans-Joachim Jordan 5:16:46, 5. Günter Herrmann 5:17:12, 6. Klaus
Schulz 5:19:08, ... **M65:** 1. Robert Hinkel 4:53:19, 2. Siegfried Bienk 4:59:21, 3. Karl Ernst Rösner 5:02:05, 4.
Horst Diele 5:09:04, 5. Hans-Joachim Meyer 5:09:41, 6. Wolf Kallenbach 5:19:33, ... **M70:** 1. Werner Haselkus
6:07:38; **Frauen-HK:** 1. Nicole Kresse 4:03:33, 2. Petra Neumann 4:50:44, 3. Grit Seidel 4:55:29, 4. Susan
Freitag 4:59:08, 5. Alexandra Skeries 5:23:05, ... **W35:** 1. Carmen Hildebrand 4:09:09, 2. Ute Wollenberg
4:38:28, 3. Angela Meinhard 4:50:27, 4. Stefanie Warnemünde 4:52:56, 5. Heike Ferch-Struck 5:07:16, ...
W40: 1. Martina Ramthun 4:57:42, 2. Petra Reindorf 5:01:52, 3. Sabine Marre 5:01:59, 4. Simone Stegmaier
5:09:48, 5. Andrea Fiehring 5:11:50, ... **W45:** 1. Ulricke Kullnick 4:46:57, 2. Angelika Baumann 5:18:54, 3.
Jutta Hager 5:37:24, ... **W50:** 1. Patricia Carroll 5:33:04, 2. Gudrun Peschel 5:36:30, 3. Helga Backhaus 5:39:14,
W60: 1. Helga Perkampus 5:09:53, 2. Rosemarie von Kocemba 5:41:37, 3. Sigrid Eichner 6:23:09; **W 65:** 1.
Petra Körber 6:01:49; (289 Teilnehmer im Ziel, davon 47 Frauen);