www.marathon-und-mehr.de

Marathon & mehr

Die Laufzeitschrift für Landschafts-Erlebnislauf

Nr. 8 · Mai 2004 · 3.Jahrgang € 2,90 · sfr 4,40 · Einzelpreise ohne Versand



Gutes bis sehr gutes Wettkampfwetter im Harz. Das hat man nicht immer berichten können und so fuhren die zahlreichen Neulinge ohne die Erfahrung nach Hause, die man machen muss, wenn es regnet oder tags zuvor geregnet hat. Dann ist der Weg durch den Harz ein ganz anderer, weil sehr viel schwieriger und anspruchsvoller. Die Harzstrecke hat dann ein crossiges Gesicht. Etwa 100 TeilnehmerInnen, die der Stammkundschaft zuzurechnen sind können davon schwärmen, weil sich diese Tage tief in ihre Läuferseele eingegraben haben.

Die Sonne war stetiger Wegbegleiter und die lediglich 4 Verpflegungsstellen wurden herbei gesehnt. Was bei langen Trainingsläufen geübt wurde, nämlich die Selbstversorgung, konnte bei diesem Lauf sehr nützlich sein.

Aber die Harzquerung ist nicht ein Lauf, eine Strecke, die sich mit den vielen anderen Angeboten vergleichen lässt. Sie ist völlig eigenständig und seit vielen Jahren zu 100% durch die Familie Unverzagt geprägt.

Bereits 1994 waren wir in Wernigerode und haben den Charme der Kleinstadt, der Turnhalle „Unter den Zindeln" am Vorabend und am sehr frühen Morgen des Renntages kennen gelernt. Wir waren bei den Ersten, die das Wettkampfangebot der neuen Bundesländer unter die Füße nahmen. Viel wurde über die Zeit gerettet und unterliegt dem persönlichen Schutz durch die Ausrichter.

Wernigerode

Kreis Wernigerode
Sachsen-Anhalt

Was dem ein oder anderen als Schwachpunkt erscheinen mag, wie z.B. fehlende Km-Schilder, ist längst Tradition und Bestandteil eines speziellen Verständnisses von Landschafts-Erlebnislauf. Wie auch das Bewerben des eigenen Angebotes in Zurückhaltung. Man ist sich treu und fährt gut damit. Die Anzahl, die dem Lauf die Treue hält wächst von Jahr zu Jahr.



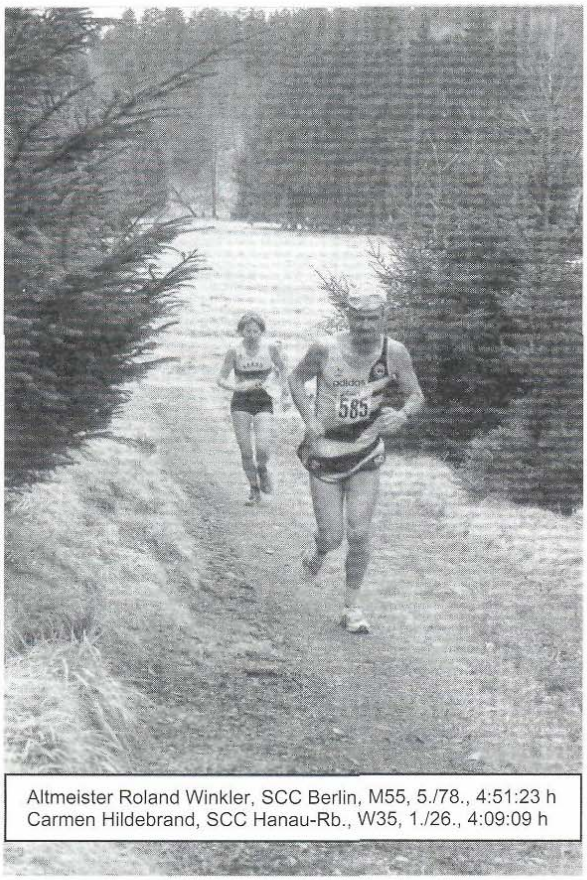
Das augenscheinlich und spürbar Besondere an den verschiedenen Strecken ist sicherlich die physische Anforderung an jeden Teilnehmer. Wer die Füße nur die berühmten 2 cm anheben kann und mehrstündiges flaches Schlappschrittlaufen gewöhnt ist, kommt hier nur zurecht, wenn ihm ganz schnell eine fulminante Umstellung gelingt. **Auch der schönste Rhythmus muss gewechselt werden. Verlasse dich nicht auf das was du von oben oder von unten siehst, es kommt doch anders.**

Wer darin wenig oder keine Erfahrung hat, wird den Lauf schnell vergessen wollen. Wer darin Stärken hat fühlt sich relativ wohl, bis sein Auge das Albert-Kuntz-Stadion schauen kann und er durch die kalten Duschen aufgeweckt wird.

Wer die Übernachtung in der Turnhalle gewählt hat wird gegen 04.30 Uhr vom aufkommenden Treiben der noch fehlenden Schlafstunden beraubt. Die Organisation macht sich bemerkbar und die Ausgabe noch nicht abgeholter Startunterlagen beginnt. Eine ziemliche Umtriebigkeit macht sich im Hinblick auf den Start um 08.30 Uhr auf der Salzbergstraße breit. Wer noch das Spektakel in der Nacht vor dem Rennsteig auf der Hohen Sonne erlebt hat, wird sicherlich kleine Parallelen entdecken.

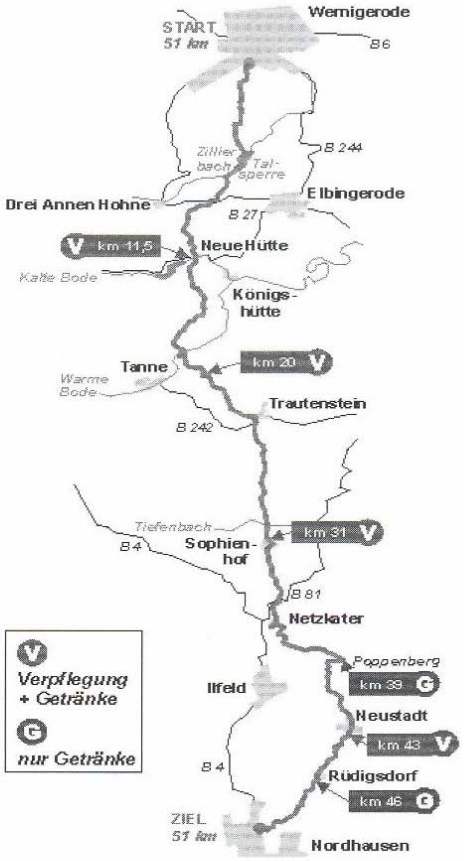
Mit 289 ZE waren es zwar deutlich mehr Finisher aber zu Lasten der beiden kürzeren Strecken, wo es ca. 40 weniger waren. Die Angst des Veranstalters, mal überlaufen zu werden, hat die Strecke selbst, durch ihren Schweregrad, schon einen Riegel vorgeschoben. Leichtes Gedränge am Start in Wernigerode auf einigen 100 Metern und dann laufen die, die laufen können, und es gehen die, denen der erste Berg zu früh kommt. Auf 2 Km ist das Läuferfeld 1 km lang.

Einsamkeit (nicht Langeweile) kommt auf der Strecke nur für diejenigen auf, deren Ziel-Absichten von vornherein jenseits 6 Stunden lagen. Dann kann auch schon mal eine Streckenmarkierung Zweifel aufkommen lassen. Die gut sortierten Verpflegungsstände spenden nicht nur Trost. Die Harzquerung bleibt in nachhaltiger Erinnerung – bei jedem, ob er in 4 oder 6 Stunden die Strecke gelaufen ist.



Altmeister Roland Winkler, SCC Berlin, M55, 5./78., 4:51:23 h
Carmen Hildebrand, SCC Hanau-Rb., W35, 1./26., 4:09:09 h

Erstmals wurde die Veranstaltung 1982 unter dem Namen Harzüberquerung durchgeführt. Ins Leben gerufen wurde sie von Herbert Pohl (1910-1993), dessen Engagement auch den Restriktionen des DDR-Regimes standgehalten hat. Er wird auch heute noch als Vater der Harzquerung genannt, obwohl die Familie Unverzagt sich ebenfalls mit Haut und Haar der Durchführung des Laufes verschrieben hat. Der Wanderer Pohl hatte sich die Inspiration auf dem Rennsteig geholt und wollte in seinem Harz etwas Eigenes aufbauen. Dabei dachte er auch an Wanderer und Läufer, 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. Quelle: www.sv-lok.com und Redaktion.



Auszug aus der EL: **51 km.** 289 ZE, (205 in 2003), davon 47 Frauen, (38 in 2003), 16,3% Frauenanteil. MHK-M35-47 ZE, M40-47, M45-51, M50-44, M55-21, M60-16, M65-14, M70-1 ZE. WHK/W30-6 ZE, W35-9, W40-15, W45-8, W50-5, W60-3, W-65-1 ZE.

Mä: Rainer Koch, LG Würzburg, der „Junior" unter den Teilnehmern gewinnt gegen Vorjahressieger Thomas Drößler nach 3:28:55 h. Thomas Herget 3:37:52, Frank Dietrich 3:41:02, Gerald Lehrieder 3:45:34, Jörg Schreiber 3:51:39, Andreas Panthen 4:04:51, Reiner Möwald 4:08:41, Uwe Heinrich 4:11:47, Michael Haasche 4:12:59, Harald Menzel 4:17:10, Kai Strohmeier 4:22:45, Thomas Wutz 4:31:28, Jan Bergmann 4:33:38, Werner Kirberger 4:35:33, Michael Hopp 4:39:29, Volker Spanier 4:46:57, Rolf Borchers 4:48:56, Josef Marx 4:53:07, Andreas Schade 4:54:42, Aldo Arndt 4:56:15, Frank Bennewitz 4:58:51, Ingo Sander 5:01:38, Reinhard Fuhrberg 5:03:42, Burkhard Lärz 5:05:58, Horst Diele 5:09:04, Ralph Dietz 5:10:01, Holger Vergin 5:12:09, Friedhelm Weidemann 5:15:01, Ronald Schwarz 5:18:54, Klaus Behn 5:19:44, Ingo Kitroschat 5:20:48, Bernd Bachmann 5:23:04, Dietrich Schiemann 5:27:46, Klaus Körber 5:29:31, Paul Thüne 5:31:29, Dieter Schramm 5:33:02, Olaf Schmalfuß 5:35:12, Gerd Hantsche 5:37:18, Hartmut Zachow 5:39:28, Wolfgang Schey 5:40:16, Frank Brocksieper 5:47:10, Jens Eulig 5:51:10, Waldemar Moritz 5:55:26, Jürgen Kuhlmey 6:01:46, Friedhelm Marciniak 6:06:49, Willem Mütze 6:10:16, Hartmut Böhm 6:21:11, Gerhard Niemeck 6:28:21 h.

Fr: Nicole Kresse, SC Roth, gewinnt die 25. Harzquerung in guten 4:03:33 h. Petra Neumann 4:50:44, Susan Freitag 4:59:08, Ute Wollenberg 4:38:28, Stefanie Warnemünde 4:52:56, Cornelia Heinze 5:18:01, Bettina Becker 5:59:19, Martina Ramthun 4:57:42, Sabine Marre 5:01:59, Andrea Fiehring 5:11:50, Ines Brzoska 5:35:12, Barbara Thiel 5:37:21, Ulrike Kullnick 4:46:57, Jutta Hager 5:37:24, Birgit Eulig 5:51:09, Patricia Carroll 5:33:04, Helga Backhaus 5:39:14, Ingrid Pamperkus 5:09:53, Greta Körber 6:0149.

28 km: „Übungsstrecke" von Benneckenstein nach Nordhausen. 45 ZE, (52 in 2003), davon 10 Frauen, (3 in 2003).

Mä: Karl-Ernst Wernecke, VfL 28 Ellrich, hatte es am eiligsten. Nach 2:08:49 h trug es Früchte. Janko Schlöftel 2:13:36, Holger Bittner 2:19:55, Helmut Grauert 2:30:17, Steffen Pleßmann 2:36:36, Klaus Tietze 2:43:34, Thomas Schlimbach 2:47:21, Detlef Matzke 3:01:41, Dirk Apel 3:17:31 h.

Fr: Simone Hamann gewann in 2:31:02 die Damenwertung. Elke Franke 2:43:50, Cornelia Rülke 3:05:02, Lydia Langer 3:17:30 h.

Vom Start weg werden die TeilnehmerInnen sofort richtig eingestimmt, denn es geht viel, lange und steil bergan bis der Schützenberg und der Hilmersberg erlaufen sind. 3,5 km, die viel Beruhigung ins Feld brachten und frühes Gehen erforderlich machten.

Auf 508 m Höhe hat man den Herbert-Pohl-Weg erreicht. Bis zur Zillierbach Talsperre geht es zwar bergab, aber es tut weh, nicht weil die Muskeln schon gelitten hätten. Nein es sind die Höhenmeter, die man so sauer erarbeitet hatte. Insgesamt sind 1.100 Höhenmeter zu bewältigen. Das Teilnehmerfeld ist weit auseinander gezogen und sortiert sich an jedem Anstieg neu.

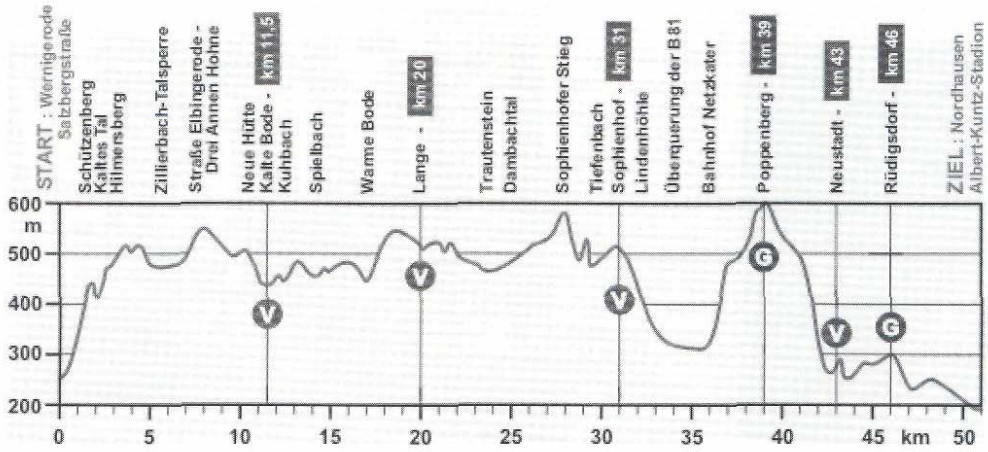
Bei km 11,5 könnten die ersten Schmalzbrote einverleibt werden, aber auch die übliche Sportlernahrung-/Getränke werden angeboten.

Die Besonderheit dieser Strecke besteht wohl in der Abwechslung. Ständiger Wechsel für Nerven, Muskel, Gefühl und Auge. Wenn man sehen will (oder noch kann) gibt es unheimlich viel entlang des Weges zu sehen und zu erleben. Wie der oder die eine wackelige Holzbrücke überqueren, welche Anstalten der oder die beim Durchlaufen eines kleinen Baches machen, welche Kommentare an steilen Anstiegen zu hören sind, wie ich mich selber reinhänge und wieder entspanne.

Das Wetter lässt gewaltige Fernsichten und Ausblicke zu und es sind schon zahlreiche Orte und Berge, er- und umlaufen worden. Ab km 24 darf auf 4 km Anstieg der Sophienstieg erlaufen werden. Und auch hier muss man nach Erreichen des Scheitelpunktes steil bergab auf Wegen der unterschiedlichsten Art.

Ab km 31 schmecken auch die Schmalzstullen und ein Becher Cola passt auch noch hinein. Es sind ja nur noch 20 km. Die wären an sich auch kein Thema, wenn die Beine nicht schon 31 km hätten aushalten müssen. Bis km 36 baut sich eine gewisse Spannung auf und dann ist er da, groß, hoch, mächtig, unvergesslich – der Poppenberg. 3 km sind hier angesetzt, um den höchsten Punkt der Laufstrecke zu erreichen. 30 Minuten ist man dafür unterwegs, als Wanderer, denn Laufen bringt hier nur wenigen einen Vorteil. In 600 m Höhe beginnt eine lange, steile Hatz ins Tal und so mancher hat Bodenkontakt.

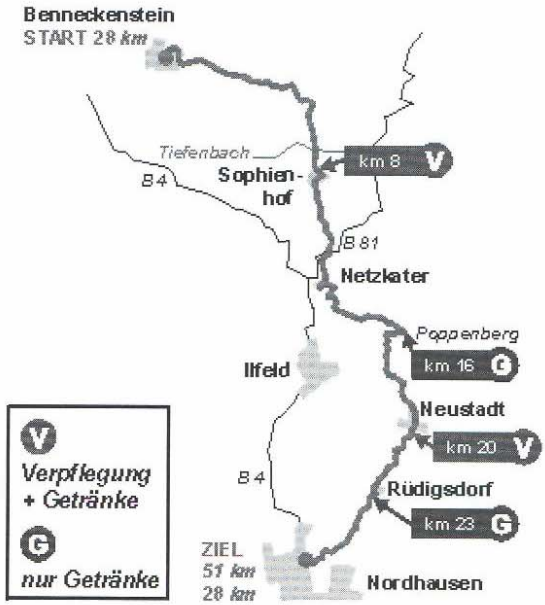
Ab km 43 geht es über Wiesen und Felder fast erkennbar dem Ziel entgegen. Und wenn Nordhausen schon zum Anfassen nahe ist, hat die Strecke noch eine Zugabe parat. Man nennt die Ecke „Rüdingsdorfer Schweiz" und hat nun wirklich die Stadt zu Füßen liegen.



Die Fieberkurve

Schon mit dem Start ein erster schwerer Schub; dann viele kleinere, stets an der Grenze der Überhitzung.
An einigen Stellen können kalte Wickel gereicht werden.
Bei 39 (°km) verschafft der Fahrtwind ins Tal die nötige Kühlung.
Im Ziel gibt es dann reichlich kaltes Wasser und Normaltemperatur.





25 km: „Übungsstrecke" von Wernigerode nach Bennickenstein. 37 ZE (49 in 2003),6 Frauen, (14 in 2003).
Mä: Enrico Dietrich, NSV Wernigerode, ist nach 1:40:53 in Bennickenstein. Olaf Eggert 1:54:54, Olaf Weiß 2:00:21, Andreas Leger 2:06:27, Wilfried Dörje 2:13:00, Bernd Seeger 2:23:57, Dietmar Höfer 2:30:59, Hilko Lüpkes 2:36:27 h.
Fr: Ursula Brümmer, Jelly Bears Berlin, gewinnt nach 1:59:38.
Katja Schorcht 2:27:20, Sigrit Grauert 2:31:24 h.

Fotos, Grafik, Karten: Veranstalter
Text: Redaktion

Frühlingspower auf dem Grün
Langsam werden die Tage länger und mit den ersten Sonnenstrahlen werden sie wieder in uns geweckt – die Frühlingsgefühle. Jetzt heißt es die Winterträgheit abzuschütteln und nichts wie raus ins Grüne. Was passt da nicht besser, als die neu geweckten Energien in den Trendsport Nummer Eins zu stecken und Golf spielen zu lernen? Was für manch einen nach einem gemütlichen Spaziergang aussieht, ist in Wirklichkeit Fitness pur. Bei einer Runde Golf verbraucht der Körper rund 1.300 Kalorien – mehr als bei einer Runde Tennis. Nebenbei ist der Outdoor-Sport gelenkschonend und die Bewegung an der frischen Luft Balsam für Körper und Seele.
Entnommen: Die Wirtschaft, Nr. 4/April 2004.A 12041, Seite 31

Anm. Red.: Vom Golf verstehe ich nicht mehr, wie man in einer Einführungsstunde sehen und erleben kann. Woran ich mich aber noch gut erinnere, waren auf dem Grün Menschen beiderlei Geschlechts in Ruhe und Friedfertigkeit mit guten Manieren unterwegs. Schweißperlen waren nicht zu erkennen. Es ging sehr gesittet zu. Und wenn ich jetzt lese, was für ein ungeheuerer Energieverbrauch mit einer Runde Golf in Verbindung gebracht wird frage ich mich natürlich, warum nicht alle, die mit Form und Formen kämpfen sich in das Lager der Golfer einschreiben lassen. Da gibt es Fachblätter und auch Laufzeitschriften, die beten Monat für Monat die gleiche Leier, wie man mit Ausdauertraining von den Pfunden (gemeint sind derbe Kiloanhäufungen) herunter kommen kann.
Es gilt also nicht sich, wohl aber den kleinen Ball zu beschleunigen und ihn auf dem Weg zum Loch zu verfolgen. Hört sich an wie Fahrtspiel mit Pausen bis zur völligen Erholung.
Vielleicht machen wir, die wir uns sorgsam und bewusst ernähren, die wir uns nicht erst bei Frühlingsgefühlen auf den Weg machen, einen vertretbaren BMI im Auge halten, unsere Gesamtfitness mit Alternativtraining zum Laufsport aufrecht erhalten ja alles falsch, auf jeden Fall nicht alles richtig und das Schieben oder Dreschen der ein oder anderen ruhigen Kugel, speziell im Training ist wohl gar nicht so verkehrt. Man hält auch sein Gewicht! *uLo*