

E

Von Wernigerode nach Nordhausen - Harzquerung 2004

Die kleine, schönere(?) Schwester des Rennsteigs

(Bilder zum Vergrößern anklicken)
(Die Kamerauhrzeit war leider noch auf Winterzeit eingestellt!)



War ich mir im letzten Jahr mit dieser Beurteilung/diesem Vergleich noch sehr unsicher und dachte, es sei doch nur ein rein subjektiver Eindruck, so hat sich diese Einschätzung in diesem Jahr bestätigt. Nicht nur, dass ich selbst mit einigem Abstand beide Läufe erneut verglich und meine Entscheidung eindeutig zugunsten der Harzquerung ausfiel, nein, ich hörte auch aus bekannten und unbekanntem Mündern ähnliche Äußerungen. Das Lob für diesen Lauf und der immer wieder gezogene Vergleich zum Rennsteig waren allgegenwärtig. Natürlich freute ich mich darüber, hatte ich doch den einen oder anderen mehr oder weniger hierher gezogen. Viele Erstläufer äußerten sich mir gegenüber auch immer wieder während des Laufes äußerst positiv über das Profil, die Streckenführung, die Verpflegungsstände, die sehr gute Markierung. Ja, und auch was den Schwierigkeitsgrad angeht, war mehr oder weniger Einigkeit vorhanden: der Rennsteig ist zwar länger, aber von den Wegen, Steigungen, Befestigungen und dem Profil her sicher leichter. Nun, das werde ich ja in drei Wochen noch mal direkt überprüfen können.

Was ist es, was diesen Lauf so wunderschön, aber auch schwierig macht? Nun, das ist z.B. kaum ein Meter, der auch nur in Ansätzen langweilig ist - weder fürs Auge noch fürs "Geläuf". Das macht es gleichzeitig aber auch an vielen Stellen schwierig. Es sind nicht nur die HM in der Summe, nein, vielmehr WIE diese zustande kommen. Neben den im Profil gut sichtbaren Anstiegen sind da noch die bis zuletzt auch kürzeren, manchmal nur wenige Meter langen "Höcker". Hinzu kommen häufige und auch längere Passagen mit teilweise sehr schwerem, ja, sogar gefährlichem Untergrund - wenn man gleichzeitig die "Abgründe" neben einem mit einbezieht. Ein

größerer Stolperer und ab geht's ... Extrem fordernd auch die steilen Bergabpassagen. Schmal, mit Wurzeln und Steinen überseht, glatt, seeehr forderndes Laufen. Ich mag mir gar nicht ausmalen, wie man da runter soll, wenn's einmal richtig durchnässt ist ...

Vielleicht war dies alles auch (mit) der Grund, warum die [DUV](#) ihre Deutschen Meisterschaften im 50km-Cross- und Landschaftslauf dieses Jahr nach Wernigerode vergab. So war der Andrang nicht nur wegen des 25jährigen Jubiläums(!) sondern wohl auch wegen der sportlichen Aufwertung größer als bisher - jedenfalls war dies mein Eindruck. Näheres muss hier eine Auswertung der Ergebnislisten ergeben. Apropos Ergebnisse: Leider kann ich dazu nicht viel sagen. Als ich im Ziel war, dauerte es noch bis zur Siegerehrung. Diese verpasste ich dann aber mit'm Duschen. Na ja, kann ja jeder selber auf der [Veranstaltungs-Site](#) nachlesen.

Okay, so weit vorweg der Schluss ...

Freitag Anreise. Strömender Regen. Also nix für mich und meine [Suzi](#). Aber Wernigerode ist ja nur "um die Ecke" von Braunschweig, so dass es nicht soooo'n Problem war. Und die schöne [Jugendherberge](#) bot ja auch mit großzügigem Zimmer und (u.a.) Handtuchheizung im Bad genügend Trocknungsmöglichkeiten.



Blick aus dem Zimmer

Ich wurde bereits herzlich von [Gerald](#) am Motorrad und kurz darauf in der JH von Gudrun, Werner und Manfred H. empfangen. [Gabi](#) und Sabine M. sollten sich später noch dazu gesellen. Das Wiedersehen lieb gewonnener Freunde war auch der Grund, warum ich bereits freitags anreiste und sogar bis Sonntag blieb. Beim Abholen der Startunterlagen dann weitere "Hallos", so wie das eben im kleinen Kreis der Ultras auf fast jeder Veranstaltung sich wiederholt. Mit Michael und Ute (eine der von mir zu diesem Lauf "Überzeugten") hatten wir uns konkreter für den Abend nach dem Lauf verabredet. Ob das, aber auch schon der Freitagabend, in der Jugendherberge so nach unserer Freude werden würde, war ziemlich unklar. Hatten sich doch Dutzende von Seminarteilnehmern so toller Gebiete wie Jodeln, Volksgesang, Zitterspielen und ähnlicher Richtungen angesagt! Was sollte da nur auf uns zukommen ...

Freitags war dann aber Ruhe - außer unserem ständigen Lachen natürlich. Gute Laune war angesagt - mal auf Kosten des Einen mal des

Anderen. Natürlich gab's auch das übliche Thema, was anziehen morgen?

Diese Frage erledigt sich dann am Starttag mehr oder weniger von selbst. Überraschenderweise zeigte sich schon früh die Sonne, bei allerdings auch sichtbaren dunkleren Wolken. Empfindlich kühl war's morgens noch, ich tippe mal so knapp über Null. Einige Autodächer jedenfalls waren weiß (nicht die Grundfarbe natürlich). So entschlossen wir uns mehr oder weniger einheitlich, weitestgehend "kurz" mit einer zusätzlichen (Regen-)Jacke zu wählen. Und die Entscheidung war richtig. Den ganzen Tag kühles, aber trockenes Wetter. Häufig mit Sonne, doch nie so, dass es richtig warm wurde. Ideales Laufwetter also. Auch der Untergrund war zwar schwierig, aber nicht soooo, wie ich aufgrund des vorangegangenen Regen befürchtet hatte. Trotzdem, ständige Konzentration, Trittsicherheit und Aufmerksamkeit fordert diese Strecke selbst bei Idealbedingungen - und davon waren wir bezogen auf den Untergrund dann doch ein wenig entfernt.



Freitags beim Abholen der Startunterlagen

Am Start dann weitere Begrüßungen. Joachim, Brigitte, Heike, Carmen, das "Steppenhuhn" [Windshopper](#) und und und. Natürlich auch all die "Wir-haben-uns-doch-schon-mal-gesehen,-oder" und "Vom-Sehen-kenne-ich-dich". Wie schon erwähnt, die "Deutschen" haben sicherlich noch so manchen zusätzlich gelockt.

Es lohnte sich, noch ein Weilchen in der Halle zu warten, sommerliche Hitze herrschte ja nicht gerade. So gingen die meisten, nach Abgabe der Bekleidungsbeutel für das Ziel, erst ziemlich spät zum mehrere hundert Meter entfernt liegenden Startort. Noch rasch ein paar Fotos, hallo hier, hallo dort und schon, ganz "plötzlich" um Punkt 8:30 Uhr - für die in den mittleren und hinteren Reihen gar nicht wahrnehmbar - erfolgte der Start.



© Ute Pfaff

Wie immer war ein recht schnelles Warmwerden garantiert, geht es doch gleich für lange Zeit "recht nett" bergan. So konnte wenigstens kein Zweifel darüber aufkommen, was einen bei diesem Lauf erwartet.

Im Gegensatz zu letztem Jahr, wo ich mit Sabine M. wie von Anfang an verabredet durchgehend gelaufen bin, hatte ich dieses Jahr keine derartigen Pläne. Sabine war zwar da, stellte wie bereits vor einer Woche am [Kyffhäuser](#) für mich eigentlich ein sportlich zu großes Problem dar. Mittlerweile war sie mir einfach überlegen. So konnte/durfte/wollte ich von Anfang an mein Tempo laufen. Ich hatte mir nix vorgenommen, sondern wollte einfach alles auf mich zukommen lassen. Auf keinen Fall zu früh übernehmen, wusste ich doch aus leidvoller Erfahrung [vom letzten Mal](#), wie der bei km 36 kommende drei km lange Poppenberg einem die letzte(?) Kraft rauben kann.

Eigentlich stand für mich dieses Mal auch von Anfang an fest, dass ich meiner Leidenschaft, möglichst durchgehend zu laufen (egal wie ökonomisch das ist oder auch nicht), kaum werde frönen können. Zu sehr war mir die Erinnerung von eben besagtem Poppenberg gegenwärtig.

Danach war's für mich im letzten Jahr nur noch Quälerei und DAS wollte ich mir nicht wieder antun. Also, laufen wie's der Körper mag und ja nicht überziehen (Dauerkritiker meiner selbst werden schmunzeln, auch ich werde irgendwann vernünftig *ggg*).

Selbst bei bestem Gedächtnis, die Strecke könnte ich hier gar nicht im Detail beschreiben, zu abwechslungsreich sind nahezu sämtliche 51 km. Außerdem kann, wer mag, ja auch noch in meinem [Bericht aus 2003](#) einiges mehr erfahren. Das gilt auch für Fotos, nur wenige habe ich zur Vermeidung von Wiederholungen in diesem Jahr gemacht. Ach ja, auf [Harzquerung.de](#) ("Landschaft + Leute") kann man auch noch jede Menge schöne, eindrucksvolle, Bilder bewundern.



Starts, die für sich sprechen ...

Recht bald schon stellte sich heraus, dass es wohl völlig ungeplant erneut zu einem Lauf mit Sabine M. kommen sollte. Zwar lief jeder ständig "sein" Tempo, aber im Grunde eigentlich immer mehr oder weniger zusammen. Sogar eine nicht vermeidbare "natürliche Pause" nahmen wir synchron. Im Laufe des Laufes wurde aus unserer ständigen Zweierbeziehung ein "Fünfer". Martina, Petra und Stefanie wuselten ebenfalls ständig um uns herum. Am Berg (hoch wie auch steil runter) "durfte" ich überholen, auf ebener oder nicht so abschüssiger Strecke zeigten sie sich mir mit ihren netten Rückansichten. Tempo ist nicht (mehr) so meine Stärke. So vertrieben wir uns mit guter Laune, Scherzen (DAS fiel sogar einer am Rande stehenden Gruppe auf!) und so manchem Smalltalk die Zeit und vor allem Sabine und ich merkten gar nicht, dass wir eigentlich schneller liefen als "geplant". Nun gut, solange es eben läuft ... Die Zwischenzeiten ließen mich schon stutzig werden, selbst bei km 31, dem dritten VP, lagen wir noch unter einem 6er Schnitt. Wenn der Poppenberg nicht wäre ... Andererseits, gerade dort hatte ich ja im letzten Jahr meinen Einbruch erlebt und auf den letzten 12, 13 km viel verloren. DAS sollte mir in diesem Jahr ja nicht wieder passieren. Bis dahin wollte ich aber alles im Laufstil bewältigen, von dieser Vorgabe ließ ich mich auch nicht abbringen.

Ich gebe zu, irgendwann freute ich mich sogar auf diesen "Teufel", hatte ich doch mittlerweile einfach LUST, ein paar Schritte zu gehen. Außerdem, wenn DER erst hinter uns lag ... Endlich! Ein Weg quasi mitten durch eine Eisenbahnanlage, kurzer Schwenk nach links und schon ging's los. Nur wenige Meter und das Ende meiner Lauferei war vorbei. Ach, war das schön! Von nun an ging's bis zur Spitze im Wechsel zwischen langsamem Laufen und schnellerem Gehen. Und siehe da - soooo schlimm ist der Berg doch gar nicht! Nun ja, bei km 36 tut's schon ein bisschen weh, aber mit kontrolliertem Gehen-Laufen ist das auch kein Ding. Sicher, "frisch" war ich nun ganz bestimmt nicht mehr, aber das ging den Anderen ja auch nicht anders. Gipfel, km 39, das Wissen um die Tatsache, das jetzt nur noch 12 km zu bewältigen waren, davon jede Menge bergab - das tat gut! Die ersten Meter bergab waren bei mir noch etwas schwierig, doch recht schnell erholte ich mich wieder - schließlich liefen die Damen ja schon wieder vorweg! Ein gutes Gefühl, zu merken, dass die Ausdauer da ist, wenngleich es mit der Kraft nicht mehr so weit her war. Deshalb fielen mir auch die restlichen, nicht sehr langen aber z.T. noch recht heftigen Steigungen immer schwerer. Und ab dem letzten VP musste ich dann Sabine und Petra endgültig ziehen lassen. Martina und Stefanie waren eh schon lange weg. Schon recht früh strahlte ich aber innerlich (äußerlich vielleicht nicht mehr ganz so stark), wurde mir doch immer bewusster, dass eine Steigerung gegenüber dem letzten Jahr drin war.



Da lag sie, die Stadt Nordhausen! Unter uns, aber irgendwie doch schon so nah! Durch Feld-, Wiesen- und Gartenlandschaft ging's bergab und dann war ich mir bewusst, DAS ist jetzt das letzte flache Stück bis zum Ziel. Nur wie lang eben dieses Stück war, das wusste ich nicht mehr so genau. Ein, zwei oder sogar drei km? Wow! Zielstimmen! Und schon, eine Rechtskurve, war das "Stadion" in Sichtweite. Ich konnte es nicht fassen, hatte ich doch noch sooo viel Zeit! So ließ ich es mir zur Belustigung der im Ziel Stehenden nicht nehmen, kurz vorm Einlauf stehen zu bleiben und eben das besagte Ziel zu fotografieren.



Fast 28 Minuten schneller als im letzten Jahr! Und das ohne eigentlich zu keiner Zeit wirklich auf Ergebnis gelaufen zu sein. Ein wenig unsicher war ich mir im Vorfeld wegen meiner unorthodoxen Vorbereitung schon. Ein kurzer Lauf mittwochs, samstags dann der Kyffhäuser-Bergmarathon, wieder nur ein Lauf mittwochs und dann jetzt die Harzquerung. Aber, bei diesem persönlichen Erfolg bleibt mir nur die Erkenntnis, da muss ich wohl alles richtig gemacht haben, oder?



Petra, Martina, Sabine - Siegerinnen W40

sowie
Gudrun und die (halbwegs) wiedergenesene Helga Backhaus - W50



Geschafft! Eine strahlende Gabi ...



... und ein ebenso strahlendes "Ich"
(© Michael Krüger)

Da es mittlerweile wieder recht frisch war, hieß die Devise ab zum Duschen. Das Umkleiden selbst war schon nicht so ganz einfach, hatte man doch all die Bekleidungsbeutel und -rucksäcke eben genau in den Umkleidekabinen gelagert. Und das wahllos, für Männlein und Weiblein auch noch zusammen. So hieß es, irgendwie dazwischen einen Platz finden (nachdem man seinen eigenen Beutel in den vier Lagerungsstätten gefunden hatte. Und ständig kamen weitere LäuferInnen und suchten, und suchten, und suchten ...

Damit nicht der Eindruck entstehen konnte, wir Ultraläufer seien Weicheier, waren die Duschen jetzt bereit kalt (immerhin dauerte es noch rund zwei Stunden, bis die Letzten eintrafen). Nun ja, jetzt wurde Allen klar, warum die vorderst Platzierten so schnell gerannt waren ...

Anschließend noch ein Weilchen warten, bis unsere Gruppe wieder zusammen war, und dann ging's mit einem der mehrfach fahrenden Busse wieder zurück gen Wernigerode. Bei den meisten herrschte gute bis ausgelassene Stimmung. Kuchen wurde verteilt, Gummibärchen mussten sterben, die Bundesliga(zwischen)ergebnisse machten ständig die Runde, ein Scherz hier, einer da - schön war selbst diese an sich öde Fahrerei.



Bild Mitte: © Gabi Leidner

Und dann gab's auch noch 'ne Pinkelpause. Wie gut, dass ich nicht raus musste, bei den Sprüchen, die aus dem Bus kamen ...



Mann, was mussten DIE sich anhören ...

In Wernigerode hatten wir (Gabi, Gudrun, Werner, Manfred H., Sabine, Gerald, Micha und Ute, ach ja, ich auch) uns zum gemeinsamem Abendessen samt nachträglicher "Verdauungsrunde" verabredet. Als ob man es geahnt hatte, das Abendbuffet, bestehend aus kalten und warmen Speisen, bot für jeden etwas - und reichlich! Egal, ob Vegetarier oder "Normalo". Da schmeckten Bier, Wasser und Wein hinterher in der gemütlichen Runde noch viel besser. Näheres wird hier nicht verraten. Fast schon ein wenig traurig, dass es am nächsten Morgen - nach wiederum hervorragendem Frühstück, dann hieß Abschied nehmen. Für viele von uns aber nur für drei Wochen, am Rennsteig wollten wir uns wiedersehen.

Diese Veranstaltung hat fast nur Lob verdient, die Strecke sowieso!!! Trotzdem, nicht als wirkliche Meckerei zu verstehen sondern eher als

Hinweis, wie man Gutes noch besser machen kann. Mir selbst, aber auch vielen anderen, mit denen ich gesprochen habe, fielen dann doch noch ein paar Wehrmutstropfen auf. Die Bekleidungsbeutelssituation kann optimiert werden. Idealerweise in einem separatem Raum/Zelt. Zumindest sollten die Beutel nach Geschlecht getrennt werden. Hierfür genügt eine einfache Markierung an den Beutelanhängern. Da Viele auch noch die gleichen Gepäckstücke hatten, wäre es hier und da auch hilfreich, die Anhänger evtl. mit der Startnummer zu versehen. Dass die Duschen recht bald kalt waren, wird man wohl nur schwer (aus technischen Gründen?) ändern können, schön ist das aber nicht. Ja, und die fehlenden km-Markierungen. Auch ein immer wieder andiskutiertes Thema. So alle fünf, vielleicht auch nur zehn km, das würde schon helfen ... Und zuguterletzt: Ein, zwei VP mehr. Besonders bei (dieses Mal gottlob ausgebliebener) Hitze täten gut, so ist doch manch einer gezwungen, mit "lästiger" Trinkflasche zu laufen. Vielleicht ist aber auch das in diesem z.T. schwierigem Gelände wegen fehlender Anfahrtswege nicht machbar. Nun ja, wünschen kann man sich ja viel ...

Gespalten bin ich, was mein ständiges Schwärmen dieser wunderschönen Veranstaltung angeht. Einerseits KANN man nur des Lobes voll diesen Lauf empfehlen, andererseits ist es vielleicht gar nicht so gut, wenn die Teilnehmerzahlen merklich nach oben schnellen würden. Einen Teil des Charmes macht auch sicherlich die familiäre Atmosphäre aus. Auch vertragen die ersten Startkilometer gar kein großes Teilnehmerfeld. Schon in diesem Jahr hatte ich länger als gehofft gebraucht, bis ich völlig frei laufen konnte.

Nachtrag: Soeben die (vorläufige) Ergebnisliste "gefunden". Näheres [hier](#). Oh je, sind das Zeiten ...

Weitere schöne Berichte von [Gabi](#), [Ute](#), [Gerald](#) und [Micha](#).

Braunschweig, 25.04.2004

E

Letzte Aktualisierung: 27.04.2004 17:47:43

[Fotos, Fotos ...](#)[👉 Back](#)[Fotos, Fotos ...](#)

Harzquerung oder Die Entdeckung des (Läufer-) Paradieses

Gut, gut, klingt vielleicht dem Einen oder Anderen zu übertrieben, trotzdem. Ich denke, dieser Lauf hat es mehr als verdient, in höchsten Tönen gelobt zu werden (außer für Freunde der City-M. vielleicht ...).

Streckenführung, -markierung, Organisation vor und während des Laufs durch zahlreiche freundliche und eifrige HelferInnen, Verpflegung ... alles tadellos bis vorzüglich! ICH halte diesen Lauf für meinen bisher schönsten aller Eintageswettkämpfe, noch VOR dem Jungfrau-M. aber auch dem Rennsteig-SM! Mag' die Fernsicht natürlich nicht mit diesen beiden mithalten können (bei schönem Wetter!) so ist der zu belaufene Untergrund und die unmittelbare Umgebung aber um Klassen interessanter und abwechslungsreicher. Auch die sportliche Herausforderung ist - nicht nur meiner Meinung nach - vielleicht sogar noch höher als beim Rennsteig einzuordnen, auch wenn's "nur" 51 km sind.

Doch der Reihe nach ...

Als ich vor einigen Wochen die Internetpräsenz mit den z.T. fantastischen Bildern sah, verbunden mit den diversen positiven Berichten aus Läuferkreisen, war mir klar, da muss ich dieses Mal hin. Recht schnell gelang es mir, Lauffreunde wie Helmut Reingen, Jörg Just und - nach einigem Zögern und besonderen Überredungskünsten *g* - Gudrun und Werner Peschel ebenfalls zur Anmeldung zu animieren. Daneben stellte sich schnell heraus, dass auch Sabine Marré nicht nur den Kyffhäuser mit mir laufen wollte sondern auch zum Harzgebirgslauf kommt.

Freitags traf Helmut dann gegen Mittag in Braunschweig ein und "befreite" mich von meiner Büroarbeit. Es war noch etwas Zeit, die Innenstadt anzuschauen und auch für 'ne Tasse Kaffee bei mir zu Hause langte es noch. Doch dann musste Jörg vom Bahnhof abgeholt werden und es ging sogleich gen Wernigerode. Die wenigen km zügig abgospult kamen wir dann in Wernigerode rechtzeitig zu Beginn der Startunterlagen in der Sporthalle an. Gleich danach ging's zur nahe gelegenen, sehr schönen Jugendherberge.



Dort dann bald das nächste Hallo, Gudrun, Werner sowie der Vereinsfreund Manfred Hentrich waren schon da, Sabine kam kurz darauf und auch Uli Schulte erschien noch gegen Abend. Bei einem kleinen Bier wurde kurzweilig der Abend zu einem netten

Ende gebracht. Frühmorgens dann, nach ausgiebigem üblich-üppigem JH-Frühstück ging's dann los zum Start um 9 Uhr.

Dieser findet auf der Salzbergstraße, am Ortsrand von Wernigerode ca. 500m von der Sporthalle gelegen, statt. Leicht konnte man hier schon erahnen, dass der Lauf nicht gerade autobahnmäßig beginnen wird. Gottlob hatte ich



vorher noch im Buch "Der Marathon-Guide" von Claus Dahms lesen können, dass es praktisch direkt nach dem Start schon "mörderisch" hochgehen sollte (ein Blick auf das Streckenprofil in der Ausschreibung hätte mich allerdings auch entsprechend informiert). Ja, und so sollte es auch werden. Praktisch aus dem Stand, vielleicht nach ein-, zweihundert Metern, ging's auf den ersten ca. 4 km rund 260 der insgesamt 1100 HM hoch, nur kurz von einem Gefälle unterbrochen. Danach dann in einem stetigen Auf und Ab, mit weiteren zum Teil recht giftigen Steigungen bis zur großen zweiten Herausforderung bei km 36: der Poppenberg mit wiederum knapp 300 HM und noch aberwitzigerem Gefälle hinterher war zu bezwingen. Hier hat's mich dann auch "zerrissen".

Bis dahin konnte ich - wiederum mit Sabine zusammen laufend und dank mehrerer Fotos mit "Intervalltraining" ähnlich wie am Kyffhäuser - mein Ziel, möglichst durchgehend zu LAUFEN, recht gut einhalten. Kritiker mögen mir vorhalten, dass das sinnlose Vergeudung von Kraft ist. Sie haben vielleicht auch Recht. Dennoch, als "mittelmäßiger Läufer" kaum an Endzeiten interessiert, aber gerne Berge laufend, ist nun mal mein größerer Spaß bzw. Anreiz, auch solche Strecken zu durchLAUFEN. Es macht einfach Spaß!

Ja, wie gesagt, bis zum Poppenberg ... Nach ca. zwei Dritteln, zwischendurch auf ebener Strecke schon glaubend, das sei's gewesen, verfiel ich dann doch in den Gehschritt. Das war's! Von nun an war es mir vom Kopf her (komisch, auch von den Beinen her *g*) nicht mehr möglich, irgendeinen etwas größeren Anstieg zu laufen. Man kann auch sagen: ganz schön platt! So wurden die "letzten" rund 12 km dann nicht mehr so gaaaanz zum Vergnügen für mich, zumal die Strecke jetzt auch noch die Leckerbissen wie supergeile "Abfahrten" (ja, bei schlechtem Wetter soll man wohl tatsächlich dazu übergehen) zu bieten hatte.



Überhaupt, selten wurde auf eintönigen, breiten, nichtssagenden Waldwegen gelaufen. Schmale Pfade, geradeaus wie auch hoch und runter, erforderten so manches Mal hohe Konzentration, wollte man nicht z.B. per Abkürzung runterkommen. Die steilsten Passagen abwärts waren selbst mit dem Versuch zu bremsen, mühsam zu bewältigen. Wenn mal nicht Schönheiten dieser Art geboten wurden, gab's herrliche Seen zu sehen, galt es auf manchmal recht wackeligen kleinen Holzbrücken Flüsschen zu überqueren oder wurde im "Hochland" auf breiter Wiese, teilweise mit herrlicher Aussicht in die Ferne oder ins Tal, gelaufen. Ich glaube, dies alles kann nur von "richtigen" Bergläufen in den Alpen oder ähnlichen Gebirgszügen überboten werden.



Heute, bereits zwei Tage nach dem Lauf, fällt es mir recht leicht, von diesem wunderschönem Lauf so zu schwärmen, sind die Plagen (von etwas Muskelkater abgesehen) doch schon längst wieder vergessen. Auch rein sportlich konnten wir alle zufrieden sein. Von unserem "Youngster" Jörg mal abgesehen, er belegte den Gesamtrang 8 und den zweiten Platz in der M30, lagen wir anderen alle zwischen gut 5 bis gut 6 Stunden. Jeder war auf seine Art mit dem Erreichten hoch zufrieden, zumal die Erwartungen auch z.T. sehr verschieden waren und der Lauf mit unterschiedlichen Schwerpunkten bestritten wurde.

Last but not least wurde auch noch vorm Auseinandergehen bereits das nächste Wochenende in Lengerich-Hohne beim sog. "Doppelpack" geplant. Doch das ist eine andere Geschichte ...

Braunschweig, den 28. April 2003

Interessante Links zu diesem Bericht:

[JH Wernigerode](#)

Der [Marathon-Guide](#), incl. Buchbesprechung

[Kyffhäuser-Berglauf](#): => Bericht [hier!](#)

[Hohner Doppelpack](#):

Letzte Aktualisierung: 06.02.2004 18:44:07

[Fotos, Fotos ...](#)

 [Back](#)

[Fotos, Fotos ...](#)