



# Reportagen



Reportagen | Wo läuft's wie? | Ratgeber Gesundheit | Training | Nachrichten | Vermischtes | Portraits | Links | Home

24.04.04 - 25. Harzquerung

mit 4. Deutscher Ultramarathonmeisterschaft im Cross- und Landschaftslauf

## Unverzagt über Stock und Stein...



- verlinkte Anzeige -

„Familie Unverzagt“ fungiert als Hauptveranstalter der Harzquerung und das ist gleichzeitig Programm, denn familiär ist diese „Lauf- und Wanderveranstaltung“ – so die Ausschreibung – allemal. Das betrifft nicht nur den Veranstalter mit seinen Helfern, auch die Läufercharakter scheint eine Familie zu bilden. Nicht von ungefähr, denn geworben wird für diesen Lauf kaum, ganz bewusst möchte man diesen Charakter erhalten und strebt keine Massenveranstaltung an. Die Werbung beschränkt sich somit auf Mund-zu-Mund-Propaganda, aber die ist effektiv, werden doch die meisten Harzquerer nicht müde, die Schönheit und Ursprünglichkeit der Strecke zu preisen.



Auf dem Weg zum ...



... Start

Strecken - also Plural - muss man eigentlich sagen, denn neben der ganzen Querung, die von Wernigerode nach Nordhausen führt und bei der 51 km zu bewältigen sind, werden auch zwei "halbe Portionen" angeboten, nach 25 km kann man in Bennecken Schluss machen oder eben dort starten, um bis Nordhausen 28 km zu laufen.

Wernigerode alleine ist eine Reise wert. Die idyllische Stadt, die in diesem Jahr die 775. Wiederkehr der Verleihung der Stadtrechtsprivilegien feiert, ist für seine kunstvolle Fachwerk-Architektur über die Landesgrenzen hinaus bekannt und auch das imposante Schloss auf dem die Stadt überragenden Agnesberg lockt den Besucher. Weniger verlockend ist die Turnhalle, wo die Startunterlagen abzuholen sind und eine günstige Nächtigung angeboten wird, diese Halle versprüht noch den herben Charme der sozialistischen Vergangenheit.



**Typischer Wurzelweg**



**Gute Versorgung an den Verpflegungsstellen**



**An der Talsperre Zillierbach**

Neulinge kann man am Morgen des Starts evtl. daran erkennen, dass sie eilends die paar hundert Meter vom Start zurück zu Turnhalle eilen, denn dort ist das Gepäck abzugeben, das zum Ziel transportiert wird. Um 8 Uhr 30 fällt der Startschuss in Wernigerode und man hält sich nicht lange mit Geplänkel auf, schon nach wenigen Metern geht es streng bergauf, an die 300 Höhenmeter sind erst mal zu überwinden. Ein ruhiger Start ist somit garantiert, nicht nur was das Tempo betrifft, auch die Gespräche werden zumindest im vorderen Feld flugs eingestellt. Weiter hinten nimmt man den Titel „Wanderveranstaltung“ durchaus ernst und beginnt erst mal mit einer Gehpause.



**Ab hier getrennte Wege: Daniela Schulte und Vater Uli - an der Verpflegungsstelle bei km 20 lief Daniela geradeaus, die 25er zu Ende und Uli links ab**



**28 km-Läufer kurz vorm Abzweig auf die gemeinsame Strecke**

Hat man sich die nötige Grundhöhe erarbeitet, läuft man in stetem Auf und Ab weiter, rund 1250 Meter Gesamtsteigung müssen erklommen werden und etwas mehr geht es auch wieder hinab. Nicht überall kann dabei das Gefälle in Tempo umgesetzt werden, einige Steilpassagen im Abstieg erfordern große Vorsicht. Hohe Konzentration ist auch auf vielen weiteren Kilometern angesagt, schmale Pfade mit reichlich Baumwurzeln sorgen mit für den überaus anspruchsvollen Charakter dieses Landschaftslaufes. Regenfälle in den Tagen zuvor trugen das ihre dazu bei, einige matschige Passagen verschärften die Bedingungen zusätzlich.



**Wenn man DIE Aussicht hat, ist es nicht mehr weit**



Aber genau das ist es, was der Landschaftsläufer sucht, schneller Asphalt mit Getränken alle drei Kilometer sind beim Stadtmarahton zu finden. Bei der Harzquerung begnügt man sich mit vier Verpflegungsstellen, d.h. rund alle zehn Kilometer. Gegen Ende sind zwei zusätzliche Getränkestellen eingerichtet, mehr braucht es für die Spitze im Feld auch nicht bei den idealen Bedingungen in diesem Jahr – trocken, morgens frisch und im Tagesverlauf angenehme Temperaturen. Wer länger unterwegs war, kam daher durchaus auch so über die Runden oder brachte die mitgeführte Getränkeflasche zum Einsatz.



**Schwellenlauf der besonderen Art**



**Zieleinlauf**

Nach der dritten Verpflegungsstelle verliert man kräftig an Höhe und wer nun befürchtet, dass diese Höhenmeter wieder erarbeitet werden müssen, behält Recht. Hat man als Kuriosum dieses Laufes ein paar Meter über die Schwellen der Schmalspurbahn zurückgelegt und das Museumsgelände des Besucherbergwerkes „Rabensteiner Stollen“ erreicht, so stellt sich ab Kilometer 36 der Poppenberg in den Weg, auf drei Kilometer sind 300 teils steile Höhenmeter zu überwinden. Damit nicht genug, geht es auf der anderen Seite eher noch steiler hinab. Dennoch: die eigentliche Herausforderung besteht in dem steten Rhythmuswechsel über die gesamte Strecke, auch nach dem Poppenberg sind noch ein paar Hügel im Wege, die angesichts der fortgeschrittenen Wettkampfdauer höher zu sein scheinen als im objektiven Höhenprofil dargestellt.

Der Zweitjüngste im Feld war an diesem Tage der Schnellste. Rainer Koch von der LG Würzburg hat trotz seiner jungen Jahre schon einige Erfolge auf den eher langen Ultrastrecken und Etappenläufen wie Trans Gaule oder Spreelauf vorzuweisen und vor kurzem mischte er bei einem studienbedingten Aufenthalt die amerikanische Ultrazene gehörig auf. Koch konnte die Gewinner der beiden Vorjahre hinter sich lassen und siegte in 3:28:55. Thomas Drößler (ESV Lok Potsdam) sicherte sich den Vize-Meistertitel in der Zeit von 3:30:56 vor Ulrich Grallath (MTP Hersbruck), der 3:31:38 benötigte.



**Sieger Rainer Koch**



**2. Thomas Drößler**



**Siegerin Nicole Kresse**  
*(Foto LR-Archiv)*



**2. Carmen Hildebrand**  
*(Foto LR-Archiv)*

Bei den Frauen holte sich Nicole Kresse (SC Roth) den Titel in der Zeit von 4:03:33 vor Carmen Hildebrand (SSC Hanau Rodenbach, 4:09:09) und Ute Wollenberg (ESV Lok Potsdam, 4:38:28).

Für die DUV nahm Günter Stachel die Ehrung der Athleten vor. Dass eine nationale Meisterschaft ausgetragen wurde, war allerdings nur Insidern ersichtlich, der unbefangene Beobachter wäre wohl kaum auf eine solche Idee gekommen. Da der Wettkampf aber sowieso unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfand, stört wohl auch das nicht weiter.

Bahnhofstr. 44 - 35112 Fronhausen - Tel. 06426/1858

**Sport Bahnhof  
Fronhausen**

-Sportschuhe -Vereinsausstattung- Sportbekleidung

**8. RONO-Sport Bahnhof-Cup 2004**  
Nächster Lauf 23.05. SV Staufenberg 10 u. 30 km

- verlinkte Anzeige -

Das Organisationsteam ist eingespielt, alles klappt wie am Schnürchen, aber auch hier ist das Bessere der Feind des Guten. Nicht „jedefrau“ findet es apart, im Ziel ihre Sporttasche in der Männerumkleide zwischen verschwitzten Hemden und nackten Leibern suchen zu müssen. Mit minimalem Zusatzaufwand wäre auch dieses Problem zu lösen.

**Bericht: Michael Krüger**  
**Fotos: Michael Krüger, Gabi Leidner, LR-Archiv**

Ergebnisse bei [www.harzquerung.de](http://www.harzquerung.de)

Zu aktuellen Inhalten im Laufreport [HIER](#)



© copyright

Die Verwertung der Texte und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne vorherige Zustimmung der LAUFREPORT Redaktion unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.