

# Harzquerung 04

[Home](#)[Nach oben](#)

## Harzquerung 2004

**24.04.04**

### Das englische Wort für queren heißt "to cross"

den Namen Crosslauf hat sich die Harzquerung unbedingt verdient. An den Kreuzungen gilt die Regel: Im Zweifelsfall den schmaleren Weg, aber die Beschilderung ist absolut in Ordnung, auch wenn man keine Läufer vor sich sieht, finden sich doch immer genügend Pfeile, die den Weg weisen. Der Streckenverlauf ist extrem vielseitig, nicht nur das Auf und Ab, auch der Wechsel des Untergrundes lassen keine Langeweile aufkommen: Mal ist es fester Wirtschaftsweg, dann eine pflügenübersäte Treckerfurche und oft ist der Weg nicht breiter als der Lauschuh. Nicht einmal vor einigen Metern auf der Bahntrasse der Schmalspurbahn darf sich der Harzquerer scheuen. So fällt es (mir) kaum auf, dass die Versorgungsstellen deutlich seltener auftauchen, als bei den meisten Konkurrenzveranstaltungen.

Als ich am Start stehe, weiß ich noch nicht was mich so alles erwartet. Irgendwie schwirrt in meinem Kopf eine etwas kürzere Ausgabe des Rennsteigs herum, aber auch in diesem Fall gilt: Landschaftsläufe lassen sich einfach nicht vergleichen.

Nach Studium der Vorjahresergebnisse will ich versuchen mich einer vorne laufenden Gruppe anzuschließen. Nach dem Startschuss setzen sich auch einige Läufer vom restlichen Feld ab. Nun gibt es aber schon die erste Eigenart der Harzquerung. Die ersten drei Kilometer weisen 230 Höhenmeter auf, also eine durchschnittliche Steigung von fast acht Prozent. Mein Pulsmeter klettert schnell auf Besorgnis erregende Werte. Ich lasse nicht nur die Gruppe abhauen, auch die darauf folgenden Läufer lasse ich ohne Gegenwehr passieren. Am Ende dieser drei Kilometer sind vielleicht 40 oder 50 Konkurrenten vor mir (ich weiß allerdings nicht wie viele davon nur die Halbdistanz laufen). Ich stelle mein Tempo so ein, wie ich es für angemessen halte, ohne darauf zu achten, wie schnell die anderen vorwärts kommen. So sortiert sich das Feld, der eine ist bergauf etwas schneller, der andere gibt lieber bergab etwas mehr Gas, und es sind meist die selben Figuren, die ich immer wieder treffe. Ich bin jetzt in meinem Wohlfühltempo, und die Formulierung kann wörtlich genommen werden, mal genieße ich einen Ausblick auf eine Talsperre, auf den Nebel in einem Tal, oder über Höhen des Harzes, dann muss ich mich wieder auf den Weg konzentrieren, um diesen unbeschadet zu absolvieren. So habe ich eigentlich nicht das Gefühl, ich würde besonders flott vorankommen, und bin positiv überrascht, dass ich die erste Getränkestelle bei 11,5 km deutlich unter einer Stunde erreiche, und auch bis zum zweiten Versorgungspunkt im Schnitt weniger als 5 Minuten pro Kilometer benötige.

Ab Kilometer 20 wird es deutlich einsamer auf der Piste, die 25km Kilometer-Läufer laufen

geradeaus zur Ortschaft Bennekenstein, während ich links abbiege und schon bald wieder im Wald verschwunden bin. Kurze Zeit später geht an einer Kreuzung ein Weg nach links, einer geradeaus, ein Pfeil auf dem Boden zeigt allerdings nach rechts. Ich bleibe kurz stehen, um die Sache näher zu betrachten, da findet der hinter mir Kommende zielsicher einen extrem schmalen Trampelpfad, also hinterher, der andere hat Brocken-Lauf-Verein auf seinem Hemd stehen, der wird's schon wissen. Eine Weile laufen wir gemeinsam, das übliche Gesprächsthema: er will zum Rennsteig, ich nach Biel. Nach der dritten Versorgungsstelle geht es zum ersten mal richtig den Hang herunter. Das war noch nie meine Stärke: Jeder Schritt will wohlbedacht sein, Erosionsrinnen und lose Steine können schnell das Ende des Laufes bedeuten. Der Brocken-Läufer ist da schon waghalsiger, und auch von oder höre ich nahende Schritte und rollende Steine. Unten angekommen geht es über eine Straße, dann über eine Holzbrücke, und auf der anderen Seite wieder leicht bergauf. Glücklicherweise unten angekommen vergesse ich für kurze Zeit meine Vorsicht, und rutsche auf der nassen Holzbrücke aus. Mein Verfolger ist aber schon direkt hinter mir, und muss nun über mich hinweg springen. Zum Glück gelingt ihm das, Die Brücke ist schmal und hat kein Geländer, ein Sturz in den steinigen Bach könnte Böse folgen haben.

Nun ist es nicht mehr weit bis zum Poppenberg, wieder gilt es 300 Höhenmeter auf drei Kilometern zu erklimmen. Diesmal gehe ich konzentriert aber nicht übertrieben zu Werke: Eine ganze Reihe von Läufern kann ich auf diesem Abschnitt hinter mir lassen, und obwohl der letzte Überholvorgang gerade 500 Meter vor den Gipfel stattfindet, kann ich oben meine gewohnten 3 Becher "Wasser-Cola-Wasser" trinken bevor der nächste Läufer auftaucht. Hier oben bin ich 8 Kilometer vor und 400 Meter über den Ziel, es geht fast nur noch Bergab, aber leider nur fast. Zunächst geht es wieder steil bergab, der Weg ist zwar wieder schmal, aber deutlich besser zu laufen, ich überhole sogar mal auf dem abschüssigen Weg. Dann ist die Harzquerung im Prinzip beendet: Ich bin wieder auf dem Niveau, auf dem ich gestartet bin, es geht auf einer asphaltierten Straße durch Neustadt. Dahinter steht auf einem Straßenschild "Nordhausen 3km" und es geht genau in die angezeigte Richtung. Mein Gedanke "Jetzt noch 'n viertel Stündchen Asphalt treten" ist aber den Streckenplanern nicht gekommen. Ab durch die nächste Ackerfurche geht's zur letzten Getränke- und Umkleestelle, und weiter noch eine giftige Steigung hinauf, ich wechsle noch einmal meine Gangart, gehe dieses Stück. Als ich wieder den Laufschrift aufnehme, rückt mir noch ein Läufer auf die Fersen. Bald ist er direkt hinter mir, macht aber keine Anstalten zu überholen. Schon taucht Nordhausen hinter einem Hügel auf. Als wir uns einem Sportstadion nähern, bin ich mir sicher das sich dort das Ziel befindet. Um mich nicht von meinem Verfolger überraschen zu lassen, ziehe ich das Tempo noch mal an. Das Schnaufen hinter mir jetzt leiser, und nach einer letzten Biegung kommt der Zieleinlauf. Nach 4 Stunden und 5 Minuten landet die 21. Finisher-Medaillie um meinem Hals. Na, also, der viel zitierte 5er Schnitt

In den folgenden 10 Minuten kommen noch Läufer herein, die ich von unterwegs kenne, aber nach und nach trudeln auch meine Bekannten ein. Ein Vorteil des flotten Laufes ist es, dass ich vergleichsweise problemlos mein Gepäck wieder finde, bei den später eintreffenden wird die Gepäck- und Umkleidesituation etwas chaotisch, und auch warmes Wasser zum Duschen kann nicht unendlich bereitgestellt werden. Hier noch ein Bierchen, dort ein Klön-Schnack, dann geht es zurück nach Wernigerode in die JH, wo weitere Bierchen und Klön-Schnacks warten.

[Home](#) | [Harzquerung 04](#) | [GM-Hütter Null 03](#) | [Jungfrau 03](#) | [Hohner Doppel 03](#) | [Berlin 02](#) | [Rennsteig 02](#) | [Ruhr Tour 02](#) | [Remscheid 01](#) | [Duisburg 01](#) | [Marathon-Liste](#)