



jensgehtlaufen.de

Team Ronja



### Quick-Facts:

Homepage des Veranstalters: [www.harzquerung.de](http://www.harzquerung.de)

Strecke: Wald, Wald, Wald, Feld, ca. 1100-1300 Höhemeter (?) - je nach dem, wer gerade erzählt.

Wetter: Sommer, Sonne, ca. 25°

Teilnehmer: unbekannt

[Home](#)|[Kontakt](#)

## Harzquerung, von Wernigerode nach Nordhausen (51km)

30. April 2005

Die Harzquerung 2005. Im Terminkalender bei [steppenhahn.de](http://steppenhahn.de) steht dazu:

*"51km Landschaftslauf Wernigerode-Nordhausen - und viele meinen, es sei der schönste in deutschen Landen!"*

Die Anfahrt nach Wernigerode ist Freitag-typisch, mit Feierabendverkehr auf den Autobahnen und vor Ort wimmelt es zu allem Überfluss auch noch vor Baustellen und Einbahnstrassen. Irgendwann finden wir - Laufkollege Rudi und ich - dann doch noch das Organisationsbüro nebst Turnhalle zum übernachten. Wernigerode und besagte Turnhalle waren übrigens auch Ziel der 36. Transeuropalauf-Etappe (s.a. Buch von Ingo Schulze zum TEL; darin schreibt Uli Schulte: "Da fühle ich mich gleich zu Hause").



Turnhalle: Thomas, Rudi, Angela, Jens und Uli beim Briefing.

Uli ist auch gleich das erste bekannte Gesicht, dass ich treffe. Er beteuert, dass er bereits zum 10. Mal hier im Harz sei und die Harzquerung sein Lieblingslauf wäre. Weitere bekannte Gesichter der Ultraszene bzw. der Steppenhühner tauchen nach und nach auf: Angela, die auch beim Deutschlandlauf (DL2005) dabei sein wird, Eberhard und Nina, die ich aus der Wüste kenne, Thomas und Claudia (ebenfalls DL2005 uvm.), Bernhard, der Reunion-Experte und Teilnehmer des diesjährigen Badwater Ultras, Ryan (kaum aufzählbare Eventliste), und viele mehr. Schnell sind die Gespräche bei den Eckpfeilern des Jahres: den 24-h Läufen, Biel, den 100-Meilern, Badwater und allem was Spass macht - nicht zuletzt dem Deutschlandlauf (1200km), den einige der anwesenden Teilnehmer als Jahresziel vor Augen haben. Auch gegenseitige Mahnungen (Übertraining) und Terminabsprachen machen die Runde. Viele der Gesichter werde ich im Laufe des Jahres noch wiedersehen; der Veranstaltungskalender ist reich gefüllt - die Wege kreuzen sich ständig.



Turnhalle: Jens und Bernhard.

Nach einer Pizza und einem Cappuchino im wunderschönen historischen Ortskern von Wernigerode kehren wir zurück in die Turnhalle und teilen uns zu dritt noch eine Flasche Roten. Das zieht zwar komische Blicke an, aber wartet nur (!) bis die Nacht über der Turnhalle hereinbricht...



Ortskern von Wernigerode

Bis dahin wünsche ich mir kleine Vokabelkärtchen, auf denen ich Bilder und Namen (incl. Laufhistorie) der Leute notieren könnte, die ich kennenlerne. Es sind zu viele und leider gelingt es mir pro Veranstaltung nie mehr als 3 Gesichter den richtigen Namen zuzuordnen. Pah - Irgendwann habe ich das drauf. ;-)

Betruhe. In der Nacht gegen halb drei wache ich auf und überschlage kurz, dass von den ca. 80 Anwesenden wohl jeder 1x pinkeln geht - zumindest ist so ein "Verkehr" im Dunkeln - und komme zwischen "Licht aus" und dem Aufstehen auf gut 1 Person pro 5 Minuten, die das Turnhallenparkett auf Konzertlautstärke zum knarzen bringt. 2 Gläschen konnten also nicht so verkehrt sein ;-)- weiterschlafen.

Der Samstag: Frühstück aus der Tüte, Müsli und Riegel (Thomas: "Ich hasse diese Riegel, aber ich esse sie trotzdem. Anscheinend wird man

davon süchtig!"). Anziehen, packen - es soll warm werden, also alles in die Tasche und ab zur Gepäckaufgabe für das Ziel in Nordhausen. In kleinen Grüppchen bummeln wir zum Start in ein paar Hundert Metern Entfernung. Der Himmel ist blau. Noch ist es etwas kühl, aber es soll der erste \*richtige\* Sommertag des Jahres werden. Wir stellen uns zum aufwärmen in die Sonnenstrahlen. Es geht schon in der Startaufstellung leicht bergauf. Bernhards Schäferhund geht vor Aufregung in die Kette und will los. Ich weiss schon, warum ich Ronja (unsere Huskyhündin) nicht mitgenommen habe: Sie kann nicht verlieren und würde versuchen jeden zu überholen - von meinen Knien, und wie diese darüber denken, hat sie noch nie etwas gehört.

Startschuss, irgendjemand sagt es seien 1300 (?) Höhenmeter auf den 51km - also lassen wir es langsam angehen. Rudi rutscht die vom Frühstück übrig gebliebene Banane aus der Hand; gut, dass es kein Apfel war, sonst müsste er jetzt bergab, entgegen der Laufrichtung hinterher sprinten :)

Die Strecke ist wunderschön. Sofort geht es auf gefedertem Waldboden, bergauf, bergab, selten eben, in Richtung Süden. Oft ist der Weg so schmal, dass nur eine Person breit darauf gelaufen werden kann; Staus und Geheinlagen sind da vorprogrammiert. Trotzdem erreichen wir den ersten Verpflegungsstand bei KM 11,5 in 1:15h (ja, da waren schon ein paar Höhenmeter drin). Gut, dass ich meine 0.5l-Flasche am Gürtel mit dabei habe. Bei den Temperaturen und dem Profil wäre mir die Verpflegung alle 10km etwas knapp.

Wälder und Wiesen, ein paar Felder - das Gelände und die Aussicht sind nie langweilig. So langsam verstehe ich Uli. Es ist wirklich wunderschön im Harz. Die Wege sind teilweise recht anspruchsvoll und verlangen oft eine hohe Konzentration, weil rutschig und voll von Wurzeln. Wie schnell kann da etwas passieren... gut, dass es nicht regnet!

Nach 2:05h (!) erreichen wir den zweiten Verpflegungsstand bei KM20. Für die 15 Euro wird organisatorisch einiges geboten. Alle üblichen Getränke, daneben Kekse, Obst und sogar Schmalzbrote, die ich sonst nie anrühren würde. Ich mache eine Ausnahme, weil ich Appetit auf salziges habe.

Bergauf, bergab, hier ein See, dort etwas Fernsicht, Sommertag, klasse! Irgendwann soll der Poppenberg (?) kommen, der einen rasanten Aufstieg, irgendwo bei KM 36-39 verspricht, aber dieser erweist sich als halb so schlimm. Übel wird dagegen der Abstieg. Wie auf einer Skisprungschanze geht es im langen Boden Talwärts. Die Beine können sich kaum entscheiden zwischen "laufen lassen" und abbremsen, und ich wünsche mir Schuhgröße 47, damit die Zehen nicht dauernd vorne anstossen. Zwischendurch kommen immer wieder kleine Holzbrücken, die die schlimmsten Schlammpassagen (Ex-Bäche) überwinden helfen. Damit wird der Bergablauf von jeweils 1-2 Treppenstufen-Sprüngen unterbrochen. Es wird nie langweilig!

Beim vorletzten Verpflegungspunkt (KM 39) reicht es den Knien letztendlich doch. Noch 12km wie ein Schild verrät und die vergehen wie im Flug. Ein Läufer vor mir nimmt das übrigens wörtlich und macht an einer Wurzel im Wald einen Salto.

Der Zieleinlauf kommt nach ca. 5:17h genau richtig. Rudi ist nun ein "echter" Ultra-Maratoni und anstatt der öden Blechorden gibt es mal einen Aufnäher mit dem Logo der Veranstaltung und der Aufschrift "Harz 2005" - sehr schön.

Wenn ich jetzt mal die langweilige, einstündige Busfahrt nach Wernigerode zurück weglasse, bleibt ein 1A Landschafts- Lauf übrig, den ich jedem nur wärmstens empfehlen kann.

Geht dahin - es lohnt sich! Kein anders lautendes Urteil drang an mein Ohr :-)

---

Vielen Dank an Elisabeth für die Bilder.

### **Most Wanted**

- [Deutschlandlauf](#)
- [Marathon des Sables](#)
- [Röntgenlauf](#)
- [Swiss Alpine K78](#)
- [Hagen-Jadebusen](#)
- [Jungfrau](#)

[Home](#)|[Kontakt](#)