

„Meine“ Harzreise oder entlang der wilden Ilse
 Ein Bericht von Mirko Leffler. (Foto rechts)

Hüstelnd blättere ich noch einmal in der Ausschreibung. Ja, hier steht es: „Achtung! Der Brocken-Marathon ist ein Wettkampf mit ganz besonderen Anforderungen...Mit starkem Wind und Wetterumschlag muss gerechnet werden...Jeder Teilnehmer sollte sich darauf einstellen und trägt die persönliche Verantwortung für seine Gesundheit.“ Wahnsinn! Das sind exakt die Zeilen, die mich zur Anmeldung für „Norddeutschlands schwersten Marathon“ verführt haben. Komisch, irgendwie klingen sie jetzt ganz anders. Damals, bei der Jahresplanung, war ich noch voller Energie. Heute aber ist der 13. Oktober 2007 und als müdes Wrack stehe ich neben meinem Leidsbruder Lars Unbehaun, der genauso verschnupft ist. Auch unseren Freund Christian Marx hat es erwischt. Doch Chrissi, der Glückliche, ist gar nicht erst angereist! Also versuchen wir es wenigstens im Trainingstempo! Vielleicht können wir die Erkältung sogar „weglaufen“? Andernfalls wird es eben eine harte Charakterschulung. Bei trübem 14°C empfängt uns Hasserode, der b(i)erühmte Wernigeroder Stadtteil. Unerwartet blicke ich in vertraute Gesichter:

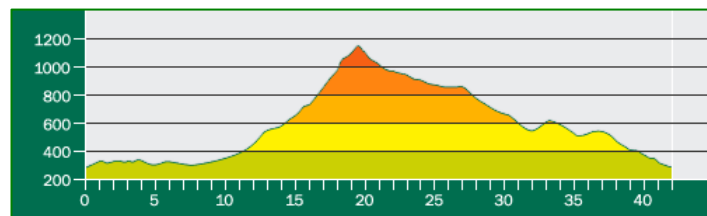
Markus Süße alias MS-SWEETY, mein fränkischer Bekannter vom diesjährigen Obermain-Marathon und dem Rennsteiglauf, ist mit vielen Mitstreitern angereist! Kurz nach 9 Uhr entschweben wir dem Startplatz Himmelspforte in den verzauberten Wald. Die warme Umgebungsfarbe hat scheinbar das Bunte der Läufer angenommen. Wir entdecken lustige Bommelmützenträger, verfolgt von einem grauen Herrn in Sandalen. „Letztes Jahr um die Zeit ist der schon mit freiem Oberkörper gelaufen!“ raunt es neben mir, bevor wir einen humpelnden beinbandagierten Weggefährten überholen. „Mir geht es gut“ versichert der strahlend. Echt? Hm. Ob er auch weiß, dass jeder aus dem Rennen genommen wird, der erst nach 3 Stunden auf dem Brockengipfel ist? Schon schnaubt hinter uns eine Dame, die alleine im Vorjahr über 100 Marathon-Wettkämpfe absolviert haben soll. Werden wir von Entrückten umzingelt? Aber wieso fühle ich mich in diesem Pulk dann so wohl? Jetzt will ich es wissen und bohre tiefer. Unser neuer Begleiter, René Gnauert aus Berlin, bestätigt meine Vorahnung. Im nächsten Jahr will René erstmals die

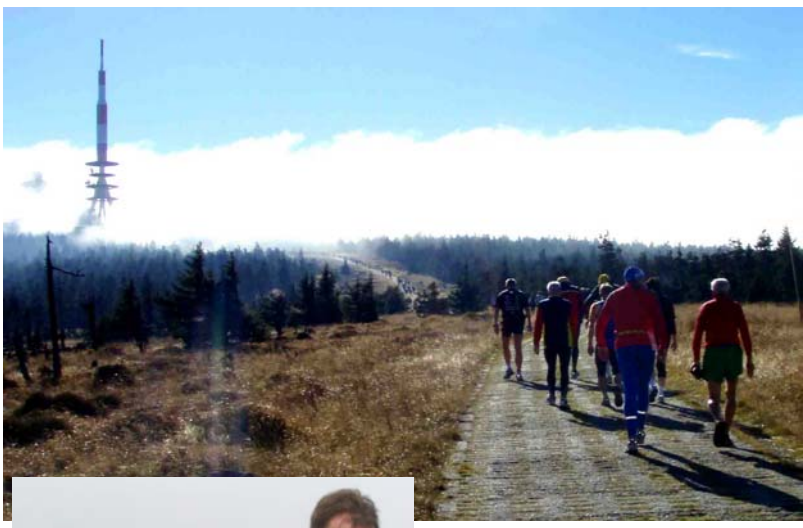
wichtigsten Läufe für den Europacup der Ultramarathons sammeln. So wie ich! Das ist kein Zufall. Wir mussten uns begegnen! Können sich „Lebensläufe“ gleichen? Gibt es unter „Extremläufern“ eine Art Seelenverwandtschaft oder gar Vorbestimmung? Gedankenversunken ignoriere ich die Drohungen meiner rechten Hüfte bis sie langsam verstummen. Nach gemächlichem „Auf und Ab“ betreten wir das sagenhafte Ilsetal.

Lars beeindruckt mich mit seiner Disziplin, denn trotz unserer bedenklichen 10-Kilometerzeit von 1 Stunde und 2 Minuten behält er den lockeren Schritt bei. Respekt! Der Heinrich-Heine-Weg führt durch den Nationalpark Hochharz, der angeblichen Heimat von Auerhahn und Feuersalamander. Begründete der „letzte Dichter der Romantik“ etwa hier seine Karriere, die mit dem Bericht „Die Harzreise“ begann? Überrascht gerate ich ins Schwärmen und mein Fotografenherz schlägt höher. Ich befreie meine Digitale und begleite die Kameraden mit Kamera.

Vor unseren Augen breitet sich eine gemalte Landschaft aus, in deren Mitte sich die wilde Ilse hinab stürzt. Sofort mutiere ich zum Genussläufer. Es wird Zeit für das erste entspannte Wettrennen meines Lebens! Der Himmel öffnet sich und für einen Augenblick bringt jeder Schritt die Erinnerung an meine sonnige Kindheit zurück. Doch ein Rudiment aus grauen Vorwendetagen naht. Nach 16 km kreuzen wir den berühmten Panzerweg, der uns bis auf 1.142 müM führen soll. Schon gleicht unsere Frequenz dem Betriebsausflug einer Hochschwangerengruppe. Mike, René und ich bleiben immer wieder stehen. Wir steigern uns in einen wahren Rausch! Unsere digitalen Helfer leisten Schwerstarbeit beim Blick auf die traumhafte Bergwelt, die nun hinter uns liegt. Schwer zu glauben, dass in dieser Gegend an 306 statistischen Jahrestagen der Nebel herrschen soll! Fasziniert wähne ich mich in den endlosen weiten Kanadas und verliere Lars, der einfach entschwindet. Weiße Wolken ziehen plötzlich vor blauem Horizont um einen mächtigen Funkmast. Ist das der Sendeturm? Dann sind wir doch gleich oben! Seltsam, den Weg habe ich mir viel steiler vorgestellt! Zwei Streckenposten winken uns aufgeregt über die Gleise der Brockenbahn, deren Dampfross sich kreischend nähert.

Lange, fast zu lange bleibt die Strecke im Tal. Vom Start am Forsthaus Himmelspforte im OT Hasserode auf 300 m Höhe „plätschert“ die Strecke bis km 8 so dahin, um dann auf den folgenden 10 km seine große, von allen respektierte Besonderheit, zu entwickeln. Ein Anstieg über 10 km mit 800 HöM! Ein Kraftausdauer forderndes Streckenstück, das in dieser Qualität nur noch im Alpenraum zu finden ist.





Innerhalb von Sekunden verfinstert sich das Licht, Nebelschleier und kräftiger Wind gewinnen den Kampf. Fröstelnd denke ich an den aktuellen Rekord von 263 km/h Windgeschwindigkeit und schließe meine Jacke. Mit „Der Brocken ist ein Deutscher...“ grüßt eine Tafel kurz vor dem höchsten Punkt. Drollig! Wie stellte sich der geistige Vater des Wanderweges denn damals den Durchschnittsgermanen vor? Mit Halbglatze? Jetzt passt wohl eher sein Gipfelbucheintrag von 1824: „Viele Steine, müde Beine, Aussicht keine, Heinrich Heine.“ **Wir haben einen der mystischsten Plätze Europas erklommen!** Granitfelsen namens Teufelskanzel und Hexenaltar warnen vor düsteren Gestalten. Trotzdem konnten sich selbst Goethe und dessen Faust dem „Blocksberg“ nicht entziehen! Mein flauer Magen sehnt sich nach einer Pause. Gemeinsam mit René erreiche ich die nächste Verpflegungsstelle. Nach drei Minuten ist meine Vorratskammer endlich gefüllt. Doch es ist wie verhext. Auch mein letzter Beistand hat sich quasi im Dunst aufgelöst! Ungläubig schaue ich bei km 21 auf die Uhr. 2:45 h sind vergangen! Ich eile bergab, vorbei an Pferdewagen und klatschenden Wanderern. Ein Schild droht: „Vorsicht! Sprengarbeiten!“ Ups. Rasch weiter! Unverhofft muss ich grinsen. Am Wegesrand rastet Kollege Clauss L. aus W., ein echtes Original! In langer gefleckter Hose und dem gelbem Biathlon(!)-Lätzchen mit „1“ auf dem Bauch wirkt er wie ein Papagei, dem die Flügel gestutzt wurden. „Wo ist eigentlich deine Startnummer?“ Clauss reißt sein Leibchen hoch und zeigt auf sein dunkles Shirt. „Ich bin Schwarzläufer!“ Wie bitte? Ach so, das ALG II reicht nicht für die Startgebühr! Sollte sich der Harz künftig besser auf Hartz IV einstellen? Nach 30 km ist meine beleidigte Hüfte wieder erwacht. **Doch für Phantomschmerzen habe ich keinen Nerv frei.** Mehr als 3 Stunden und 46 Minuten sind bereits verloren! Und es lauern noch zwei böse Anstiege. Kann ich da überhaupt unter 5 h bleiben? Auf einer Lichtung pausiert eine Reisegruppe. „Bist du eine Frau?“ hallt es herüber. Meinen die mich? „Noch nicht!“ rufe ich selbstbewusst und werde nachdenklich. Verwirre ich die Touristen mit meinem Kopftuch? **Gibt es wirklich bärtige Brockenhexen?** Dann darf man hier seiner Mutti auch ins Gesicht spucken - wenn ihr Bart brennt! Augenblicklich bin ich alleine. Aber nicht einsam. Ein gespenstisches Pfeifen ertönt. Es wird kälter obwohl die Sonne scheint, ein Rabe steigt auf. Zieht das sagenumwobene Brockengespenst durch das Unterholz oder geistern Bazillen in meinem Kopf? Ich hätte lieber nicht so viel über den Hexenstieg lesen sollen! Bei km 39 kämpfe ich mich durch düstere Schatten, kein Lichtstrahl fällt mehr zu Boden. Doch dann weicht das Dunkel und Schloss Wernigerode erhebt sich zwischen bunten Blättern weit vor mir. Mit neuen Kräften erhöhe ich den Puls, um den Dämonen zu entfliehen und rette mich nach 4:59:13 über die Ziellinie. Erlöst! Auch Lars hat es geschafft und ist mit seiner Gesamtzeit von 4:44:02 sehr zufrieden. Glückliche umarme ich meine Tochter Joy - und schrecke auf. Denn nebenan wartet schon mein verführerisch lächelndes Weib. Die Rothaarige!



les Shirt. „Ich bin Schwarzläufer!“ Wie bitte? Ach so, das ALG II reicht nicht für die Startgebühr! Sollte sich der Harz künftig besser auf Hartz IV einstellen?



Der „Harzgebirgslauf“ ist ein ausgewachsener Marathon, der sich im 30. Lebensjahr befindet. Noch jung aber dennoch erfahren die Ausrichter, die mit 4.000 LäuferInnen umzugehen verstehen. Als komplette Freiluftveranstaltung besonders dann eine respektable Aufgabe, wenn es sehr Herbstlich ist und nicht nur laut Kalender. Der Lauf führt nicht um den Brocken oder in seine Nähe, nein, man muss tatsächlich bis oben hin und das bis zu einer vorgegebenen Zeit (3 h), um dann einen beschwingten Rückweg nach Wernigerode-Hasserode, der bunten Stadt am Harz, antreten zu können. Wer am Rennsteiglauf jemals teilgenommen hat, der ist hier richtig, der wird sich nicht wundern, wohl eher freuen, weil alles „so schön bunt“ und rustikal ist. Start- und Zielort ist eine große Wiese die den Namen Himmelpforte trägt. Bestätigungen für diesen Namen ergeben/finden sich dann im Laufe des Renntages. Zum Start wird übrigens geblasen.

MHK-46 ZE, M30-39, M35-87, M40-166, M45-172, M50-110, M55-64, M60-26, M65-23, M70-7 ZE. WHK-6 ZE, W30-7, W35-22, W40-28, W45-31, W50-10, W55-6, W60-2 ZE. 2 ZE-2:45 h, 4-3:00, 23-3:15, 67-3:30, 136-3:45, 266-4:00, 404-4:15, 539-4:30, 660-4:45 h. Obwohl am gleichen Wochenende Jubiläen in Essen (45.) und in Bräunlingen (40.) zu feiern waren, hatte das für die 30. Austragung in Wernigerode keine negativen Auswirkungen. Insbesondere die AK ab 40 strömten in den Harz um an diesem Tag ihrem Brocken, diesem Lauf, ganz nahe zu sein. Aber nicht nur quantitativ war der Tag ein Erfolg, auch qualitativ tat sich einiges bis 3:30 h ZE.

Auszug aus der EL: **Marathon**. 854 ZE, (713 in 2006), davon 113 Frauen, (84 in 2006), 13,2 % Frauenanteil. Sollzeit 6 h.



Der Brocken ist von einer ziemlichen Schamhaftigkeit geprägt, denn zu 90% des Jahres lässt er sich im Gipfelbereich nicht blicken. Für die LäuferInnen muss das nicht schlecht sein, denn was das Streckenprofil alleine nicht zum Ausdruck bringen kann, das bringt dann der steinige Weg jedem bei. Sehr steil, gefühlt senkrecht, steigt es an, aber der Scheitelpunkt ist nicht zu sehen. Bei dieser Austragung war der Gipfel überwiegend zu sehen und man wurde mit Fernsichten belohnt.





Fr: Same procedure as every year oder außer Brocken-Benno (5155 mal) war keiner häufiger oben als Sabine Willberg, VLG Magdeburg, W45. 9. Sieg und deutlich in 3:19:30 h! Katrin Bröger 3:28:50, Bärbel Lemme 3:38:30, Liane Muschler 3:41:21, Hanne Just 3:48:40, Ina Riehl 3:50:35, Karina Palmquist 3:56:15, Ina Roschlaub



4:02:49, Heike Penske 4:05:40, Britta Schulz 4:07:28, Kerstin Wohlgemuth 4:09:55, Simone Schreiter 4:14:24, Claudia Brümmer 4:19:35, Regina Rüter 4:20:15, Steffi Elsner 4:24:39, Kerstin Korth 4:25:35, Ulrike Baars 4:28:19, Corinna Engel 4:29:30, Petra Rösler 4:32:48, Susan Freitag 4:35:30 h.

Fotos: FotoTeamMüller (7), Mirko Leffler (7)
Logo, Karte, Grafik: Veranstalter
Texte: Redaktion u.a.



Er, der deutsche Berg, hat oft Schnee und Eis, wenn in gleichen Höhenlagen weiter südlich der Schlitten nicht zum Einsatz kommen kann, starke Winde und Stürme bringen alljährlich Wanderer in arge Bedrängnis, sein Dach ist baumlos, als wäre er mindestens 2000 m hoch und viele Jahre war die Gipfelregion Sperrgebiet, weil der Brocken für höchst fragwürdige Beweggründe missbraucht wurde. Der Scheitelpunkt, km 20, ist deutlich mehr als die Hälfte, da der Rückweg nach Hasserode „nur“ noch 2, wenn auch giftige Anstiege bereithält. Mit Muskeln, die seit nahezu 1 Stunde nur Bergablaufen brauchen, aber halten und stützen müssen (Gewicht, Neigung und Geschwindigkeit), die tun sich dann plötzlich sehr schwer und melden starke Sättigungszustände. Ab km 37 ist die Sache dann aber wirklich gelaufen und Ausrollen oder Gas geben stehen zur Auswahl.