

Nur die Harten kommen in den Garten... oder wo laufen noch echtes erleben ist...

(Bericht von Annette Spiegel)



Der 1. Tag nach der Harz-1/2-querung. 28 km von Benneckenstein nach Nordhausen. Das waren 28 schwere Kilometer. Tja, ab jetzt wird die Zeit neu gezählt... Soviel über mein Gefühl. Ich bin beeindruckt.

In der Streckenausschreibung heißt es: „Der Lauf führt größtenteils über schmale Forst- und Wanderwege. Breite befahrbare Wege werden, so gut es eben geht, vermieden.“

Ausgebaute Straßen werden nur gekreuzt oder insofern benutzt, als es die Durchquerung von Ortschaften erfordert.

Das Anliegen des Laufes geht dabei über den rein sportlichen Aspekt hinaus. Bei der Auswahl der Strecke wurde stets versucht, **den Harz in seiner landschaftlichen Ursprünglichkeit zu zeigen und den Läufer die vielfältigen Facetten der Natur entdecken zu lassen**“.

Bei 3:23 stand ich im Ziel, bekam einen Wimpel zum Aufnähen auf meine Pfadfinderjacke und einen Stift.

Der Stift ist bei diesen Läufen immer bei sich zu tragen, denn eventuell muss man unterwegs Autogramme geben oder Hilferufe: „Holt mich ab und zwar sofort! notieren... Beides also notwendige Utensilien.“

Das eindrucksvollste Erlebnis muss für die meisten LäuferInnen der Poppenberg sein. Ich hörte vorm Laufen und bei den Pausen an den Versorgungspunkten immer wieder ehrfurchtsvoll vom Poppenberg. Nun ja, er **ist** beeindruckend. Ich dachte nur: Oh! Mir wurde mal wieder klar, wie wenig „Berg“-Lauferei ich habe. Hügel, wie den Hermann kann ich wohl laufen, aber das war dann schon eine andere Nummer... Aber Frau wächst mit den Herausforderungen.

Ganz ehrlich, mich hat's gepackt...Die 51 km Distanz möchte ich gerne Laufen.



Das Beste war, als wir vor den Bahngleisen standen. Wir kamen aus dem Wald schräg von unten hoch (keuch, keuch) und sahen das Schotterbett und dann nur Schienen, tja da gings dann lang und rüber und weiter ... (hoch natürlich) In Sophienhof angekommen ging es nach dem Trinken dann aber wieder besser. War auch ziemlich warm in der Sonne, gefühlt zumindest bei 30 Grad. Habe hier auch ganz gegen meine Gewohnheiten eine kleine Pause eingelegt, so locke drei min. Ich habe mich überschätzt wie lange ich ohne Trinken auskommen kann, für den nächsten Lauf hier weiß ich: Trinkflasche einpacken und spätestens bei 4 km trinken!!! Blöd war, dass es hier in Sophienhof kein Wasser gab, sondern sonst alle möglichen Plörren. Naja Isotrank wollte ich nicht auf dem Kopf oder im Gesicht haben und so wurde doch glatt noch Wasser organisiert.

Den Zeitritt habe ich hier in Sophienhof gelassen und beschloss mich der Natur und meinem eigenen Tempoempfinden hinzugeben. Eine sehr gute Entscheidung. Weiter gings dann zum Poppenberg. Landschaftlich ein absolut schöner Abschnitt. Wir liefen eine Schlucht lang, tief unten das Wasser, auf unserem Trampelpfad umgestürzte Bäume über die man rüber musste. Drei habe ich überstiegen, waren genauso hoch, wie meine Beine lang sind, und das reizte Hartmuts Lachmuskulatur -muss sehr witzig ausgesehen haben. Den vierten rutsche ich unten durch.

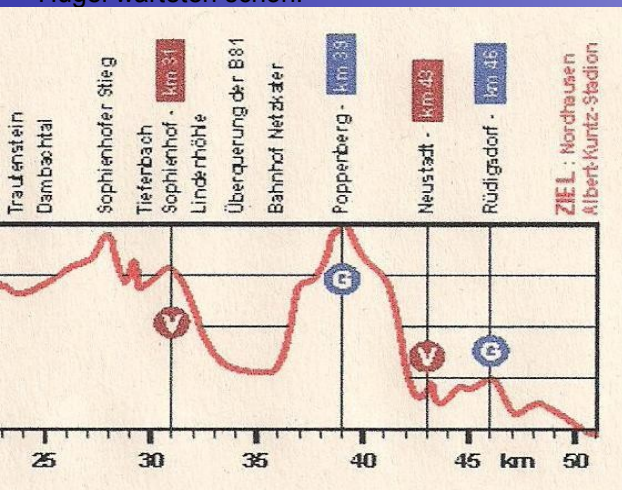


Den Streckenabschnitt Sophienhof - Poppenberg (unten) sind Hartmut und ich alleine gelaufen. Die mit mir gestarteten waren entweder schon weg und die anderen wenigen liefen eher „rückwärts“. Am Poppenberg fingen wir an in eine der Gruppen der 51 km Läufer reinzulaufen. Hartmut trennte sich hier von mir. Er lief den Poppenberg hoch und ich nahm hier die schnelle Gehvariante. Ich hatte keine Ahnung, was da noch so auf dem Weg liegen würde ... und bin ja auch eher vorsichtiger.

Oben am Poppenberg gab es dann wieder was zu trinken. Ich griff halb verdurstet nach 'nem Becher mit irgendetwas Rotem drin und trank. Das war keine gute Idee. Denn jetzt gings so steil bergab wie es eben rauf ging und ich bekam Seitenstiche, mein ganzer Brustkorb tat weh. Dachte sofort: Angina Pectoris, Notarzt... und versuchte es dann erstmal mit regelmäßigem Atmen. Hatte ich doch beim runter laufen glatt vergessen! Und dann auch noch ein ziemlich große Trinkmenge im Magen... (Keine Kommentare bitte)

Der nächste Punkt war dann Neustadt, der angelaufen wurde. Eine nette Kleinstadt. Wir liefen mitten durch den Ort. Einige Menschen warfen der kleinen Gruppe so Blicke zu, die ich hier nicht näher beschreibe. Ich meine jeder hat das recht auf sein Hobby... Am Versorgungstand hat sich einer dann abgesetzt und ist ausgestiegen. Ich redete noch etwas mit ihm. Bei km 25 hatte er Krämpfe und hat sich bis hierher geschleppt. In der Hoffnung hier einen Bus zu finden. Das Versorgungsteam bot ihm einen Stuhl an, holte eine Plastikfolie zum einwickeln und sagte ihm, dass sie ihn nachher dann nach Nordhausen mitnehmen würden. Busse fahren hier nur in der Woche. Dieser Mann muss seine Krämpfe in der Nähe vom Sophienhof schon gehabt haben und läuft weiter...Verstehen kann ich das nicht. Hoffe aber, dass es ihm gut geht.

Durch den Ort war die Strecke asphaltiert!!!! und glatt und gerade!!! aber danach gings gleich wieder in die Walachei, die nächsten Hügel warteten schon.



Irgendwann (Kilometerbeschilderung gab es zwischendurch keine) sind wir über eine Wiese gelaufen immer schön schräg am Hang lang (erinnerte mich an Norwegen Skilanglauf), ein Pfad so breit, dass man nur einen Fuß setzen konnte, was dem Laufstil mal einen anderen drive gab.

Kurz vor dieser Stelle sah ich die ersten hohen Häuser und dachte: Nordhausen!

Auf der Wiese waren diese aber schon wieder verschwunden, hier gings jetzt auch bergab, runter zu einer Straße. Ein kurzes Stück und ich sah ein Ortsschild. 2 km nach Nordhausen und ich fühlte Straße unter meinen Füßen und dachte: Jetzt laufen wir noch 2 km und das auf der Straße, wie angenehm.

Denken ist bei diesem Lauf aber nicht Wissen, denn kaum gedacht schon eine Richtungsänderung - einmal scharf links ab ins Feld Richtung Hügel... Kurze Zeit später kam eine Tränke und dort auch ein Schild: noch 4 km! Naja.

Den letzten Hügel habe ich mich noch mal zusammengerissen und bin gelaufen. Keinen vor mir, keinen hinter mir, wie so oft auf der Strecke nur in großen Abständen.



Gut 1 ½ km vor dem Ziel hat Hartmut mich dann abgeholt. Ich meinte da zu ihm: „Mein Tempo war dir zu langsam, nicht?“ Er meinte, dass ich sehr entspannt aussehen würde. Und ich könnte ja jetzt noch mal so richtig Druck machen und schnell ins Ziel laufen. Ich lachte nur und fragte wieso ich das tun sollte und ob er irgendwen vor mir sehen würde, den ich einholen könnte oder ob denn einer hinter mir sei? Ich bin dann also so weiter gelaufen und recht locker ins Ziel gekommen. Auf der Zielgeraden sind doch glatt zwei Männer aufgestanden und haben mir Applaus gegeben. Ich habe mich sehr gefreut.

Nicht, das ich nicht gekämpft hätte zwischendurch, das weiß ich sehr wohl. Aber, wenn du so viele Abschnitte alleine läufst, nur vorne irgendwann mal ein anderes T-Shirt siehst, bist du mit dir beschäftigt und deinen Gedanken, hier lernt frau Kräfte einteilen und auch einschätzen. Und vor allem die Natur zu genießen.

Mit 49 Leuten morgens gestartet, nach vier KM auf die Hauptstrecke gekommen, wo sich 350 andere LäuferInnen bewegten. Ein kleiner schöner Lauf.



Das Beste war aber, als Hartmut und ich im Ziel unseren Bekannten Ronald Winkler (ein großer Ex DDR-Sportler) trafen und der uns sagte: „Nach so einem Lauf sind die Beine doch gar nicht schlapp, das sei beim Marathon auf der Straße doch was ganz anderes.“ Hartmut hatte ein müdes Lächeln auf den Lippen.... Aber das stimmte tatsächlich oder lags bei mir an den „Stützstrümpfen“?