

## Bad Harzburger-Bergmarathon 2010

(Bericht von Ralf Lademacher)

Was für ein "pfungstlicher" Sportsamstag: Fußball-Länderspiel der Frauen USA-Dtschl, Endspiel Bayern München-Inter Mailand, Eishockey WM-Halbfinale Dtschl.-Russland, Handball "Fast-Endspiel" HSV-THW Kiel und die Radprofis des Giro erreichen endlich die Berge. Doch der Höhepunkt an diesem Samstag war zweifelsohne der 4.Bad Harzburger Bergmarathonlauf. Dies ist keine riesige Massenveranstaltung, sondern alles befindet sich noch in einem überschaubaren Rahmen. So annähernd 800 Läufer/innen verteilen sich über div. Laufstrecken.

Bei Witterungsbedingungen von denen man nicht so genau vorhersagen konnte ob es eher warm oder eher kühl bleiben würde, ging es um 10.00 Uhr für ca 250 Marathon- und Halbmarathonläufer auf die Strecke. Die Witterung blieb übrigens mit 15°-17° und einem kühlen Wind dann doch recht angenehm. Der zeitgleiche Start auf der Trabrennbahn stellte kein Problem dar, waren doch beide Gruppen auf der gleichen Strecke unterwegs.

Nach gemäßigtem Anfangstempo wird die erste Steigung noch scheinbar locker von allen in Angriff genommen. Gequatsche hier, Gequatsche dort. Doch das sollte sich bald ändern. Auf der folgenden bergab-Passage scheinen es plötzlich einige doch recht eilig zu haben. Doch die nächste Steigung lässt nicht lange auf sich warten und die eben noch nach vorne stürmenden "Dynamiker" fallen genauso schnell wieder zurück. Wir befinden uns in der längsten und mit bis zu ca.15%-20% schwierigsten Steigung dieser Halbmarathonrunde. Etliche Läufer verfallen schon jetzt in den Gehschritt und ich denke, wie wollen sie nur die zweite Runde überstehen. Aber vielleicht sind es ja auch "nur" Halbmarathonis die nur eine Runde zu laufen haben. Oben angekommen, wechseln sich mehr oder weniger schwierige kurze Anstiege und Flachpassagen ab, bevor es dann nach ca. 15km richtig abwärts geht. So manch einer versucht hier, verlorene Zeit wieder gut zu machen. Nach kurzen Gegenanstiegen und einer der deutschen Meisterschaft würdigen Crosslaufpassage, haben wir dann auch endlich die erste Runde hinter uns gebracht. Ein konstanter Laufrhythmus in den Anstiegen sowie im Gefälle, beschert mir eine Zwischenzeit von 1:50,30 Std.. Dies sind immerhin 6min weniger als im vergangenen Jahr, ich fühle mich recht wohl und habe zu diesem Zeitpunkt berechnete Hoffnung auf eine gute Endzeit. Aber so ähnlich war es auch letztes Jahr, aber nur so ähnlich, bis der Schuss nach hinten los ging.

Ich war also gewarnt.



Lademachers

(Foto vom Brockenmarathon 2009)

Meine Frau versuchte auf die schnelle mit unserer kurzfristig organisierten halbautomatischen Super-V8-Einwegkamera noch ein Foto zu schießen und dann ging es ab in die zweite Runde.

Die Halbmarathonläufer waren für uns jetzt von der Bildfläche verschwunden, denn sie durften diese Runde ja leider nicht mehr mitlaufen. Selber schuld. Das Läuferfeld hatte sich zwischenzeitlich weit auseinander gezogen und die Einsamkeit des Langstreckenläufers begann. Der Kampf gegen sich, die Uhr und die mit jedem Schritt zunehmenden Höhenmeter ließ sich nicht vermeiden. Es kam zudem einmal mehr das Gefühl auf, fast allein in der Harzburger Bergwelt unterwegs zu sein, wobei ein Hosiannarunner ja niemals allein unterwegs ist.

Nach und nach fielen immer wieder Läufer zurück, die von mir eingesammelt und wodurch in der zweiten Runde noch 10 Plätze gut gemacht wurden. Kontinuierlich ging es dem Ziel entgegen, auch wenn die Beine erste leichte Ermüdungserscheinungen von sich gaben. An einem der höchsten Punkte angekommen, schien der altehrwürdige Meister Brocken aus seinem Nebelkleid schelmisch rüber zu blinzeln, um sagen zu wollen "Na alter Junge, sehen wir uns am 09.Oktober wieder?" Doch die Gedanken daran verwarf ich schnell wieder. Daran wollte ich jetzt nicht denken, denn ich hatte ja immer noch ca.10km vor mir, auch wenn es überwiegend bergab ging. Ich dachte an letztes Jahr, als mir besonders auf diesen Abschnitten die Oberschenkel so schmerzten. Also, nur nicht überziehen. Es klappte diesmal jedoch alles problemlos und vor mir war schon längst keiner mehr zu sehen, hinter mir tat sich ebenso wenig. So strebte ich mehr oder weniger entspannt dem Ziel entgegen. Vier km vor dem Ziel bot mir an einem Verpflegungsstand noch jemand eine Cola an. Ich lehnte jedoch dankend ab, hatte ich doch meine einige klebrig-süße Fitness-Plörre dabei. Zufrieden mit mir, der Welt und der Zeit kam ich dann ins Ziel. Meine insgeheim erhoffte Zeit von 3:45Std. unterbot ich noch um 2:30min. und kam so auf eine Endzeit von 3:42,30Std. Diese Zeit bescherte mir einen 24.Gesamtplatz und bedeutete gleichzeitig Platz 1 in der AK M55. Ganz überrascht empfing mich meine Frau mit den Worten "Du siehst ja besser aus als am Start," was mich natürlich völlig irritierte. "Ach ja, ich hätte auch noch gut und gerne 10km weiter laufen können" antwortete ich. Alles in allem war es eine gelungene Veranstaltung. Die Organisation stimmte, Parkplätze, Startunterlagen, sanitäre Anlagen, Start, Ziel, alles in unmittelbarer Nähe nur wenige Meter voneinander getrennt. Das ist ja heute auch schon längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Und auch das Startgeld ist für die gebotenen Leistungen, inkl. der anspruchsvollen Strecke,

in Ordnung. Lediglich das Kuchenbuffett ist nach dem Eintreffen der Marathonläufer schon ziemlich leergefegt. Doch daran lässt sich arbeiten, bzw. man(n) (und Frau natürlich auch) läuft schneller.