

## 43. Wernigeröder Silvesterlauf

Ein Laufbericht von Ernst Riemann

Ich hatte zur Vorbereitung auf die kommende Saison einen längeren intensiven Dauerlauf geplant. Da kam mir der Wernigeröder Silvesterlauf in den Sinn, konnte aber nirgends eine informative Beschreibung der Strecke finden. Daher schreibe ich halt selbst mal wieder.

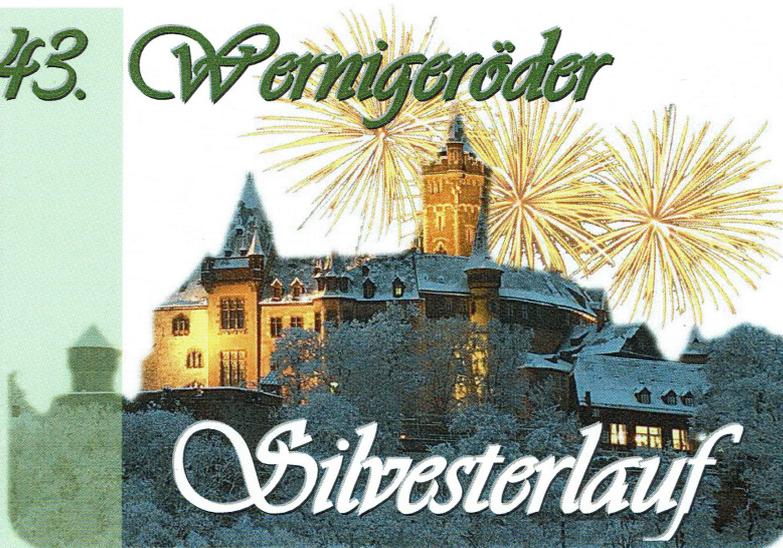
Der Start/Zielbereich ist einfach zu finden, gibt man ins Navi „Am Lustgarten 40“, Wernigerode ein. Man findet um das Schloss Wernigerode ca. 400 Parkplätze, die jedoch kurz vor Nachmeldeschluss schnell belegt sind. Angeboten werden eine 8 km- und eine 18 km-Stecke, die beide nur 5 Euro bzw. 8 Euro für Nachmeldungen kosteten. In einer Art Gemeindesaal, wo auch die Startnummernausgabe stattfindet, kann man sich umziehen. Toiletten gibt es dort (Papier nimmt der/die Erfahrene zur Sicherheit immer selbst mit), Duschen aber keine.

Am Start erwartet einen gleich der steilste Anstieg der Strecke für etwas über hundert Meter Teerstraße. Abgesehen von den ca. 100 Meter Zieleinlauf gab es keine weitere Teerstraße mehr. Auch auf der gesamten Strecke kreuzt man nicht einmal eine Teerstraße. Ich wunderte mich, wie da die Masse sofort mit einem irren Tempo loslegte. Klar, dann wusste ich: Man steht am Scheitelpunkt, wo es wieder etwas runtergeht, für ein paar Sekunden im Stau, bevor sich die Masse wieder zäh in Bewegung setzt. Ich machte vier Läufer aus, die sich von ihren Hunden, einer gar von 2 Huskies, ziehen ließen. Das war in dem Gedränge schon die höchste Schwierigkeit des ganzen Laufes, die dann nach knapp 3 km überwunden war, weil sich die Stecke dann teilte: links die 8 km- rechts die 18 km-LäuferInnen.

Ab da ging das entspannte Training für die 18 km los. Es wird beschrieben, es handele sich um 100 % Straße. Man könnte in der Tat die gesamte Strecke mit einem kleinen etwas geländegängigen Pkw fahren. Zum Glück wird das nicht gemacht, denn es gab kaum Reifenspuren oder Schlaglöcher und erst recht keine Trecker- oder LKW-Spuren. Die „Straße“ schlängelt sich südwestlich von Wernigerode durch den Wald, sodass man lediglich auf den Erhebungen, wo man Ausblicke genießen konnte, etwas Wind hatte. Kurze Abschnitte, wo mal ein paar größere Steine liegen, rechtfertigen nicht einen „hohen Schwierigkeitsgrad“, wie auf einer Webseite beschrieben. Wenige hundert Meter läuft man auch mal über eine dicke Laubschicht. Da ist man aufmerksam, weil sich darunter größere Steine befinden könnten. Sehr selten gibt es mal ein paar Wurzeln auf dem Weg. Die Steigungen und Gefälle kann man allesamt sinnvoll laufen. Und das gilt auch für die höheren Altersklassen wie z. B. W65. Man ist mit einem Allroundschuh oder einem Trailschuh gut ausgerüstet. Einige hatten auch die schnellen leichten Straßenschuhe an, was auch ging, weil es trocken war.

Eine Getränkeversorgung gibt es auf der Strecke nicht. Für wen das ein Problem darstellt, der muss sich etwas mitnehmen. Das hat aber keiner der Teilnehmer gemacht. Im Ziel kann man dann wählen zwischen warmem gesüßtem Tee und Glühwein. Meine Laufuhr zeigte +/-330 Höhenmeter an, also nicht so viel. Ergebnisse gibt es vor Ort nicht; die bekommt man erst ab dem 2.1. im Internet. Ist auch nicht so wichtig, denn wir wissen von Steffny: Der Sieger des Silvesterlaufs ist der Verlierer der kommenden Saison. Es war ein schöner Lauf, den ich wieder machen werde.

# 43. Wernigeröder



*„Renne oft und renne lang,  
aber nie so viel, dass du die Freude  
am Laufen verlierst.“*

Julie Isphording

Herzlichen Glückwunsch  
zur erfolgreichen Teilnahme.

Wernigerode, 31.12.2019

*Manil*  
- Organisation -



**HARZ-GEBIRGSLAUF  
1978 e.V. Wernigerode**

URKUNDE