

Ein Samstag im Harz oder Brockenmarathon als Training oder Tag der Experimente oder Heimspiel am Hausberg

Vor einigen Jahren gab's ja unter der BlueLiner Rubrik Laufberichte auch öfter mal einfach nur so niedergeschriebene Lauferlebnisse einiger Mitglieder, daran erinnerte ich mich am vergangenen Samstag im Harz. Und dachte man könnte das ja mal wieder aufleben lassen.



Da stand ich also, Samstagmorgen gegen 9:30 Uhr, Wernigerode Himmelpforte / Fachhochschule, am üblichen Startplatz des Brockenmarathons – allerdings diesmal ohne hunderte andere Läufer, ohne Startbogen und Zuschauer – im hohen Gras. Nur mit Sina, meiner treuen Vizsla-Langstreckenbegleitung in Wald und Flur.

Somit zum ersten Experiment, zwar kenne ich die Strecke ab Ilsenburg wirklich in und auswendig auch bei Nacht, Nebel, Schnee und Sturm, aber von Wernigerode die ersten 8 KM und später ab KM 23 wieder zurück nach Wernigerode da war ich mir doch nicht sicher bei allerhand Wegkreuzungen und Gabelungen. Und alles ohne Streckenmarkierungen und Personal. Ohne Verpflegungsstände und Zuschauer. Daher hatte ich mir drei Möglichkeiten der Wegfindung „mitgenommen“. Erstmal ein Zettel mit Kilometermarkierungen und Kreuzungen / Abzweigungen. Dann noch alles als Screenshots der Strecke auf dem Handy (das hab ich jedoch nie genutzt) und zur Sicherheit auch als GPX auf die Garmin-Laufuhr geladen.

Bis Ilsenburg reichte der Zettel. Später ab KM 24 stellte ich fest, dass ich wohl doch nicht alles vollständig aufgeschrieben hatte – also schaltete ich die Navigation an der Laufuhr zu – ebenfalls Neuland für mich – aber im Nachhinein eine nette Spielerei ☺

Im Harz mag das gehen, ab und zu war die Uhr der Meinung das ich „neben der Strecke“ wäre und auf dem Rückweg bin ich tatsächlich nochmal geradeaus gelaufen, anstatt rechts abzubiegen – das hat sie erst nach rund 50 Metern gemerkt. Im alpinen Gelände auf irgendwelchen Trails mit Absturzgefahr und im Nebel möchte man sich nicht darauf verlassen. Aber so – Navigationsexperimente geglückt!

Und weiterhin auch einmal mehr festgestellt wie sich der Harz verändert – rasant in den letzten Jahren. Normalerweise ist der Anstieg von Wernigerode und Ilsenburg zum Brocken für mich immer ein beliebtes Fotomotiv gewesen – doch die Zeiten sind vorbei. Von Osten und Nordosten gesehen ist mittlerweile fast der gesamte Oberharz und Brocken kahl und

abgestorben. Stellenweise lief ich auf einem Nadelteppich – durch die Trockenheit und Hitze in diesem Jahr werden weitere unzählige Hektar dem Borkenkäfer zum Opfer fallen. Dann folgt der Windbruch und erst wenn fast alles liegt, wächst der neue Laub- / Nadel- / Mischwald heran. Im Umfeld von Wernigerode kann man diesen Nachwuchs schon sehen. Aber bis es am Brocken soweit ist – das werde ich wohl nicht mehr erleben. Laufen im schattigen Oberharz, in sprichwörtlich rauschenden Wäldern – das gab's noch bis vor 6 - 8 Jahren in meiner Erinnerung. Seitdem ist man der Sonne fast überall ausgesetzt ab den Oberen Ilsefällen. Schade drum, dank menschlicher Bewirtschaftung mit Monokulturen zur Holzgewinnung und für den Bergbau. Der Harz ist im Wandel und wir mitten drin.



Zum nächsten Experiment, die Strecke eines Bergmarathons im Sommer ohne Verpflegungsposten. Ich hätte ja nach KM 19 beim Brockenwirt einkehren können – jedoch waren die noch folgenden 23,5 Kilometer mit Erbsensuppe und Würstchen im Bauch schwer vorstellbar. Also alles dabei haben war die Devise – auch für den Hund ☺

Im Hinblick auf die Deutsche Meisterschaft im Ultra Trail in zwei Wochen beim Maintalultra in der Nähe von Würzburg eine willkommene Versuchsstrecke. Auch das hat im Nachhinein gut geklappt. Eine Laufweste mit zweimal 0,5 Liter Wasser vorn und ein Laufrucksack mit 1,5 Litern Wasser auf dem Rücken sowie die zahlreichen Schoko- und Müsliriegel und natürlich eine Tasche voll mit Snacks für Sina. Somit kam ich ohne Hilfe von außen und mit 2,5 Litern Wasser über die gesamte Distanz. Da dieser Sommer (aktuell Siebenschläfer Zeitraum) offenbar so trocken und warm bis heiß bleibt – kann ich diese „Wassertank-Ausstattung“ sicher auch am Maintalultra nutzen.

Doch nun das Lauferlebnis:

Bis Ilseburg war ich bis auf einige studentische Läuferinnen und Läufer ab Wernigerode erstmal recht allein unterwegs. Dann bin ich abweichend von der Originalstrecke öfter an der Ilse die Trails gelaufen, anstatt auf der Forststraße. Es wurde voller – Wochenende und Ferienzeit. Drei Mountainbiker (ohne E-Motor) traf ich ab Ilseburg bis zum Gipfel mehrere Male und wir hatten stets amüsante Kommunikation. Je näher der Brocken kam umso mehr Menschen waren unterwegs – insbesondere natürlich ab dem Gipfel Richtung Schierke und Torfhaus / Oderbrück..



Ab dem Kleinen Brocken (Hirtenstieg) begleiteten drei weitere Mountainbiker – zwei mit Akku und Motor vorweg und neben mir mit reiner Muskelkraft ein bekannter Ilsenburger, nämlich der Orga-Chef des Brockenlaufs Martin – diesmal unterwegs mit seinen Kollegen im Auftrag der Deutschen Meisterschaften Berglauf am 01.09., dann parallel zum klassischen Brockenlauf. Es war ein sehr interessanter und kurzweiliger letzter Kilometer zum Gipfel mit vielen Infos und Neuigkeiten zu den Meisterschaften und allem „Drumherum“ was so eine Organisation mit dem DLV alles beinhaltet. Streckenmarkierung, Sicherheit durch Bergwacht und Helfer, Verpflegung, Rücktransport per Brockenbahn und Bus usw.

Natürlich kann nach dem Zieleinlauf auf dem Gipfel auch wieder hinunter gelaufen werden, z.B. über die Plessenburg – ich werde das sicher so machen am 1. September – für die „Rüchläufer“ gibt's wahrscheinlich auch noch zusätzliche Verpflegungscoupons vom Brockenlaufverein.

Am letzten Bahnübergang vorm Gipfel, gerade passend zu einem voll besetzten Dampfzug, trafen wir BlueLinerin Anke (R.) mit ihrem Begleiter – auch gerade bei einem Trainingslauf talwärts unterwegs. Martin animierte sogleich zur Anmeldung DM Berglauf.

Die drei Organisatoren des Brockenlaufs blieben dann für ein Bierchen oder zwei erstmal beim Brockenwirt. Wir „verabredeten“ uns somit fürs erste Septemberwochenende.

Auf dem Gipfel natürlich ein bei diesem Wetter üblicher Menschauflauf- insbesondere da gerade wieder ein Zug angekommen war. Was nicht üblich war – war die Fernsicht von deutlich über 100 Kilometern, meine Heimat Thüringen und der Thüringer Wald lagen greifbar vor einem. Im Norden von Hannover bis Magdeburg alles in Sichtweite. Am Abend erschien im Internet noch ein Bild des Brockens – gesehen vom Fichtelberg im Erzgebirge aus 220 KM (!) Entfernung im Sonnenuntergang – unglaublich. Brocken-Benno hab ich diesmal nicht gesehen – der war gegen 12 Uhr üblicherweise wieder auf dem Rückweg und steht aktuell bei über 8500 Aufstiegen.



Auf der Brockenstraße Richtung Schierke ein Gewühl aus Wanderern, Rennradfahrern, Mountainbikern, Kutschen und diesen (zumindest im Nationalpark Harz) unnötigen Segways, sowie wiederum einigen bekannten Gesichtern – wie BlueLinerin Jutta mit Begleitung im Anstieg von Schierke vermutlich.

Irgendwie ist es ja wirklich fast unser „Vereins-Trainingsberg“ – und ein Grund das (erneut gestohlene) 1000 m Schild am Hirtenstieg mal als Sponsor zu erneuern – mit Design und Untertitel LC BlueLiner Wolfenbüttel. Jedoch wurde diese Idee bisher von der Nationalparkverwaltung abgelehnt – schade. Ich bleibe da dran – schließlich ist der Pfosten aktuell wieder leer ... steter Tropfen höhlt die Verwaltung. Das Schild würde dann auch aus Metall sein und so ordentlich befestigt, das man schon eine Flex bräuchte zur „Demontage“. Nach Verlassen der Brockenstraße Richtung Drei Annen Hohne und Wernigerode ließen auch die Menschenmengen wieder nach. Sina und ich waren wieder überwiegend allein 😊 Auf Grund zahlreicher Kreuzungen und Gabelungen der Wege aktivierte ich nun den Garmin als Navi was überraschend gut klappte für so eine Uhr, abgesehen von den anfangs erwähnten Abweichungen – die aber akzeptabel sind im Harz.

Auch hier wieder längere Passagen, die ich früher als rauschenden Hochwald in Erinnerung hatte, mit Schatten im Sommer, Regentropfen an den Nadeln sowie Nebel im Herbst – und welche jetzt tot und abgestorben sind.

Da merkt man / Mensch doch wie vergänglich alles ist – Natur und Leben. Oft werde ich in solchen Momenten mal traurig, weil ich weiß das ich diese Wälder die ich noch kenne, so nie mehr erleben werde an diesen Stellen – das bleibt späteren Generationen wieder vorbehalten ... wenn sie lernen und vernünftig mit der Natur umgehen. Besser hoffentlich als vorhergehende und aktuelle Generationen.

Mit einigen Zwischenstopps bei Pfützen und Bächen für Sina zum Saufen näherten wir uns langsam wieder Wernigerode an. Der kühle trockene Wind, der ja diese tolle Fernsicht brachte – war auch weiter unten angenehm – da wie gesagt die Schattenpassagen im Oberharz immer mehr abnehmen. Ich als Sonnencreme-Muffel hatte natürlich dann auch ein wenig Sonnenbrand an Armen und Beinen. Oberhalb von Wernigerode – wo wohl damals das Borkenkäfer-Dilemma mit seinen Anfang nahm – da wächst jetzt schon der neue, zukünftige Wald des Harzes heran – als Mischwald mit verschiedenen Baumarten. Sieht schön aus, macht Hoffnung.



Gut einen Kilometer oberhalb des üblichen Marathonziels am Ende der großen Wiese (die Brocken-Marathonis werden es vor Augen haben ...) kam mir ein junges Paar entgegen. Entweder hatten sie mich morgens auch gesehen oder konnten sich auf Grund meiner Ausrüstung und der Örtlichkeit die „Unternehmung“ vorstellen – zumindest sagte der Mann „Hut ab, Super Leistung“ und beide klatschten. So hatten wir noch unseren „Zieleinlauf mit Publikum“.

Sina im Übrigen machen 42 Kilometer nix mehr aus, sie versuchte noch bei KM 38 fröhlich die zahlreichen Schmetterlinge zu fangen und es war ihr 4. Marathon.

Von der Zeit her wäre dieser 8. Lauf auf der Brockenmarathonstrecke (7 x mit Wertung beim Harzgebirgslauf) trotz Vorgabe „lockeres Training“ gar nicht mal der langsamste der vergangenen Jahre gewesen.

Ich komme wieder keine Frage – solange die Beine mich tragen ☺

Im Hinblick auf den Maintalultra fiel es etwas schwer, sich vorzustellen – jetzt noch einen Halbmarathon dran zu hängen. Aber nach einer Stunde sah die Läufer-Welt schon wieder anders aus. Manche werden es kennen.

Allzeit gute Läufe, ob kurz oder lang ist doch egal, wünscht BlueLiner Micha F.

