

7. Bad Harzburger Bergmarathon 2013

Mit Regen, Wind und vielen Höhenmetern durch den Nordharz

18.05.2013 von Bernd Neumann

Läufer die nicht so gern über den Asphalt der Städte laufen und lieber malerische Landschaftsläufe lieben, für die ist es ein Muss mindestens ein Mal im Harz gelaufen zu sein. Für Freunde des Cross- und Landschaftslangstreckenlaufes ist der Harz ein ganz besonderes Ziel, denn in der Harzregion gibt es rund 40 verschiedene Laufveranstaltungen vom 5km bis zum 3-Tageslauf. Der Harz wirbt auch für sich als *Läufer-Mekka* (www.ausflugsziele-harz.de/ausflugsziele-sehenswertes/action-freizeit/harz-laefuer-mekka.htm).

Wo liegt der Harz? Der Harz ist ein Mittelgebirge in der Mitte von Deutschland, mit dem Brocken als höchste Erhebung (1141m). Der Harz zieht sich von Seesen bis zur Lutherstadt Eisleben über ca. 110km Länge. Der gesamte Harz hat soviel zu bieten das ich hiervon allein X-Seiten füllen könnte, aber wir wollen den Harz laufend erkunden. Apropos Laufend waren auch schon Goethe und Heinrich Heine hier und waren begeistert.



Im Harz gibt es Elend und Sorge. Es gibt mehr Sorge wie Elend (Einwohner), denn hierbei handelt es sich um zwei kleine Ortschaften im Oberharz. Zwischen Elend und Sorge liegen 10 Autominuten. Vom Ober- zum Unterharz, gibt es den 18km langen Harzer Naturistenstieg, denn ersten offiziellen FKK-Wanderweg. Den werden wir heute nicht laufen.

Während der Homo erectus von 700.000 – 350.000 und der Neandertaler vor 250.000 Jahren hier im Harz Tiere jagten so jagen heute die Läufer die Kilometer nicht nur in die Ferne sondern auch in die Höhe. Der Bad Harzburger Bergmarathon sowie der Brocken-Marathon geizen da nicht mit Höhenmetern unter 1000. Wer den Harz laufend erkunden will dem empfehle ich die 50km Harzquerung (April), den 216km Hexenstieg-Ultra (April), Bad Harzburger Bergmarathon (Mai), 71km Ottonenlauf (August), Brocken-Marathon (Oktober).

Nun heißt es ab auf die A7 und Abfahrt Rhüden nach Goslar. Hinter Goslar geht es noch 8km über die B498 und die Landstraße zur Rennbahn neben dem Sportpark nach Bad Harzburg. Hier ist heute das Veranstaltungszentrum sowie Start und Ziel. Kurz vor dem Sportpark gibt es an der Straße ein Hinweisschild „Vorsicht Krötenwanderung“. Die meinen doch wohl nicht uns Läufer, wenn wir uns heute über die Berge quälen?



Wir sind auf bzw. neben der Galopprennbahn von Bad Harzburg. Hier wird schon seit über 130 Jahren Galopp-Rennsport veranstaltet. Über 50 Vollblüter streiten hier im Juli eine Woche lang über verschiedene Distanzen um Pokale und Geldpreise. Und jetzt sind wir beim direkten Vergleich mit den Läufern wo hier an

einem Tag ca. 300 Läufer und Läuferinnen die Distanzen: Bambinilauf ca. 500 m, Schnupperlauf ca. 1,5 km, Aktiv-Lauf ca. 6 km, Fit-Lauf ca. 11 km, Halbmarathonlauf und Marathonlauf sowie die Walking/Nordic-Walking Strecken Halbmarathon, ca. 11 km und ca. 6 km absolvieren. Der erste Start erfolgt um 10 Uhr, der Zielschluss für alle Strecken ist 17:30 Uhr. Das heißt für den Berg-Marathon (42,3km - Start Zeit 10:10 Uhr) mit über 1000 Höhenmetern hat man 7 Std. und 20 min. Zeit (pro km 10:24 Min. = 5,77 km/h).



Die Veranstalter sind die Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt Bad Harzburg mit den Sportvereinen TSG Bad Harzburg, dem MTK Bad Harzburg und dem MTV Brunonia Harlingerode (Brunonia ist die symbolhafte Landesgöttin des Herzogtums und Freistaates Braunschweig). Das Marathonstartgeld beträgt je nach Anmeldung zwischen 18€ und 25€ und beinhaltet einen Gutschein für die Burgbergseilbahn und das Silberbornbad. Wer sich schnell angemeldet hat, erhält in diesem Jahr noch ein Sporthandtuch. Die Startunterlagenausgabe an der Rennbahn ist am Freitag von 17-20 Uhr und am Samstag ab 8 Uhr geöffnet.



Nach 1 ½ Stunden Fahrt komme ich heute Morgen an der Rennbahn an und finde ganz bequem einen Parkplatz. Dann heißt es Startunterlagen abholen und passend auf die kühle Witterung und den einsetzenden Regen entsprechend anziehen. Für mich heißt das wie letzten Sonntag in Rüthen, kurzes Lauftight, Sportunterhemd, kurzes Laufhemd und diesmal nicht die dünne Windjacke sondern eine etwas dickere Jacke.



Dann gehe ich über die Rennbahn zur Tribüne. Unter der Tribüne erhalten wir unsere Startertüte und ein Los. Ich gewinne dabei einen Eiskratzer. Soll doch wohl kein Ohmen für den heutigen Lauf werden, denn es sind nur knapp 10 Grad heute Morgen. Dann mache ich noch einen Rundgang und entdecke wieder einige Läufer die ich schon seit Jahren kenne und die auch lieber einen Waldlauf vor einem Citylauf vorziehen. Es wird heute zwar wieder schwer, aber durch das großzügige Leitlimit werden wir das wohl alle schaffen.



Nachdem die Halbmarathonis um 10 Uhr gestartet sind heißt es hinter den Ohren (Bip-Zeitmessung) Aufstellung nehmen und pünktlich nach den Halbmarathonis gehen wir auf die Laufstrecke. Startschuss durch den Bürgermeister und los geht es wie die Rennpferde auf der Rennbahn, jedenfalls in den ersten Reihen. Hier weiter hinten haben die älteren Läufer die Ruhe weg und traben langsam an.



Da von einigen Läufern im letzten Jahr Reklamationen kamen, die Strecke wär zu kurz hat der Veranstalter reagiert und es wird wie bei einem Prolog direkt nach dem Start ein Stück des Schnupperlaufes gelaufen. Erst dann geht es aus dem Rennbahnbereich ins Gelände und gleich bergauf. Laut Veranstalter ist die Strecke jetzt 42,3km lang und kann als echter Marathon gewertet werden.





Wir umlaufen ein Stück den Golfplatz und dann weiter aufwärts zum Wald. Wir tauchen in den Wald ein und biegen rechts ab auf eine große Runde, die wir heute zwei Mal durchlaufen müssen.



Die nächsten 2km geht es leicht aufwärts am Waldrand entlang. Hierbei kommen wir am Waldcafe Goldberg vorbei. Kurz dahinter verwundert uns ein Holzwegweiser auf den „Abschiedswald“. Hier denke ich natürlich zuerst an einen Friedwald, aber weit gefehlt denn ein Stück weiter sehen wir, dass der *Abschiedswald Goldberg* eine Begräbnisstätte für Haustiere und nicht für Menschen ist.



Ein Stück weiter liegt neben uns der Campingplatz Göttingerode der durch den dichten Wald nur zu erahnen ist. Dann geht es schon wieder abwärts bevor der erste richtige Anstieg hinter dem 5. Kilometer beginnt.



Rechts unter uns liegt das Okertal wo die Oker ein Stück südlich in den großen Okerstausee fließt. Hier ist heute bei dem starken Regen der einzige Fernblick. Bei km 5,5 geht's durch eine Serpentine aufwärts und wir umrunden den Adenberg.



Hinter km 11 erblicken wir zuerst ein Dixi-Klo im Wald und kurz danach die Versorgungsstation. Die jungen Leute hier oben im Wald sind sehr freundlich obwohl sie ganz schön frieren und dann noch der starke Regen. Wir wollen gerade den Stand verlassen da kommt von hinten Powerschnecke, Lahmsogge, Schneggi, der Professor aus Braunschweig.



Jetzt kommt eine kurze ca. 300 Meter lange Erholung und dann geht es weiter aufwärts. Bis jetzt können wir den Prof. noch in Schach halten aber er wird uns bald versägen, wie er immer so schön sagt. Macht nix, er ist halt besser. Schneggi: Wenig Kröten aufm Kötenweg – die beiden müssen gleich dran glauben, extra für das Foto abgebremst, ne Gnadenfrist (damit meint er Günter und mich)

Bei den Dachsklippen haben wir eine kurze Erholung und dann geht's wieder aufwärts zum Huthberg. Ich finde im Internet zwar rund 120 Klippen mit Namen im Harz aber keine Dachsklippen, dafür aber die Hexenküche, Feigenbaum, Treppenstein und Kästeklappen auf dem Huthberg.



Ein Stück weiter gibt es eine Lichtung beim Blick nach rechts, aber außer Nebel bzw. Dunst ist nichts zu sehen. Jetzt kommt auch noch ein kalter Wind zum Dauerregen. Die Finger sind angeschwollen und eiskalt.

Es fällt mir schon manchmal schwer die Kamera rauszuholen und zu knipsen. Aber was soll's Pflicht ist Pflicht, ich will es ja so. Bei km 14 geht es über den 643m hohen Breitenberg.



Neben uns im Wald sehen wir immer wieder große Granitfelsen in vielen Formen, die wie ausgeschüttet manchmal hier wirken. Kurz vorm nächsten Verpflegungspunkt sind Wanderer auf unserer Strecke mit Regenkleidung und Schirmen bewaffnet. Der Regen kommt uns hier an der langen Steigung in kleinen Bächen die Laufstrecke entgegen. Wir sind beim Verpflegungsstand und haben jetzt den höchsten Punkt der Strecke erreicht, jedoch noch nicht die letzte Steigung. Wir sind jedoch erst in der 1. Runde das alles kommt nochmal.



Dann kommt eine lange Bergabstrecke, rechts gibt es eine Schneise mit Brockenblick. Heute ist nur Nebel zu sehen, mal sehen ob es in der 2. Runde klarer wird. Die Wettervorhersage war nur am Vormittag Regenschauern. Unterwegs kreuzt ein Feuersalamander den Weg. Dann weiter bergab. Das geht jetzt schon ganz schön in die Knie und Oberschenkel. Wir kommen schon in Sichtweite von Bad Harzburg. Ein kurzer Blick ins Tal. Noch rund 3 Kilometer bis zum Ende der 1. Schleife.



Bevor es auf den schmalen matschigen Trailweg geht noch eine Versorgung. Hier läuft Heiner Schütte zu uns auf. Er veranstaltet am 23.11.2013 den 1. Schloss Marienburg-Marathon in Nordstemmen-Adensen. Ein Landschaftsmarathon in einer wunderschönen Umgebung. Infos unter: <http://www.schloss-marienburg-marathon.de/der-lauf.html>. Heute hat er auch sein Veranstalter-Shirt an. Ein schnelles Foto und ab in den Matschweg.



Kurz hinter km 18 erreichen wir den Waldrand wo es einige Wohnhäuser gibt. Wir kommen am Naturfreundehaus vorbei. Dann heißt es aufpassen es geht einige Stufen, die durch den Matsch wie Glatteis sind, abwärts auf ein kurzes Stück Asphaltstraße. Dann tauchen wir wieder in den Wald ein. Es folgt ein kurzer heftiger matschiger Anstieg und weiter die letzten 1,5 km bis zum Beginn der 2. Runde.



Das Wetter wird einfach nicht besser, es regnet und regnet manchmal schwach manchmal schauerartig. Gut das ich heute die dickere Jacke angezogen habe. Wir die Läufer sowie einige Posten ohne Schutzzelt sind nass bis auf die Haut. Ich denke wir haben es besser wie die Posten heute, denn wir sind in Bewegung. Die Posten und Verpflegungshelfer sind alle supernett und erzählen, dass es diesmal das erste Mal mit Regen ist. Wenn wir nächstes Jahr wiederkommen scheint bestimmt wieder die Sonne.



Nach ca. 21,5km am Gatterweg ist die erste Runde beendet und nun geht es erst wieder leicht wellig bis hinter km 24 der erneute Aufstieg beginnt.



An einem Gartenzaun sind Hinweisschilder für die verschiedenen Laufstrecken. An den farbigen Pfeilen kann man die Disziplin erkennen. Während bei der 1. Runde keine extra Km-Schilder für die Marathonis sind können wir jetzt auf den Halbmarathonschildern erkennen wieviel Km wir noch zu laufen haben. Die Schilder zeigen den Restweg zum Ziel an.



Regen und Kälte begleiten uns auch auf der 2. Runde. Die Wettervorhersage für unsere Laufstrecke ist für heute einfach nur falsch. Da Günter und ich heute mal wieder zusammenlaufen gehen die Kilometer schneller vorbei wie gedacht. Nur mit dem Schwätzen sind wir heute auf Sparflamme, nicht wegen der langen Steigungen, nein wohl eher wegen der Nässe und Kälte und dem immer wieder stark aufkommenden Wind.



Wir sind schon länger auf dem Bergabstück und diesmal halte ich an der Brockenschneise an um zu fotografieren. Als Beweis, er ist nicht sichtbar. Der Radfahrer der hier gerade anhält bestätigt uns aber bei schönem Wetter ist der Brocken wirklich von hier aus zu sehen. Wir glauben es ihm und weiter geht's bergab zur Versorgung.

Der Brocken ist die höchste Erhebung im Harz und im Norden Deutschlands. Im Oktober jeden Jahres gibt es einen Marathon der über die Höhe von 1.141,1m führt. Da es oben auf dem Brocken immer wieder Nebel (300 Tage im Jahr) gibt ist er auch sehr sagenumwoben. Im Volksmund wird er auch der Blocksberg genannt was aus der Zeit der Hexenverfolgungen kommt. Im 16. Jh. wurde er auch als Hexentanzplatz und Sammelplatz der Hexen erwähnt. Im jedem Jahr in der Walpurgisnacht, die Nacht zum 1. Mai wird auf der Höhe treffen sich hier die Hexen und tanzen in den Morgen. Auch Goethe der dreimal auf dem Brocken war schreibt von einem Brockengespenst das den Wanderern Angst einjagt. Heute weiß man, dass es sich hierbei um optische Effekte wie Halos handelt.



Im Bereich des Naturfreundehauses sind wieder Feuersalamander auf unserem Weg und nebenan am Bach eine ganze Gruppe. Dann am Ende der Schleife das Hinweisschild „Alle Strecken Ziel“, das wir jetzt auch gern annehmen.



Es geht weiter abwärts am Golfplatz vorbei. Hier kommt das erlösende Schild am Baum *Rest-Km-Halbmarathon ca. 1km*. Jetzt bedeutet es auch für uns nur noch 1km.



Wir umlaufen den Sportpark und kommen neben der Haupttribüne ins Ziel. Hier werden wir sogar noch namentlich angesagt. Obwohl ich ganz vergesse meine Laufuhr zu stoppen kann ich sagen, der Marathon hat wirklich 42,3km Länge.



Hinter dem Ziel gibt es die verdiente Medaille und die obligatorischen Zielfotos. Obwohl wir nicht das Schlussfahrrad gesehen haben hatten wir immer das Gefühl das es uns wohl gleich einholt. Aber heute gab es trotz der nur 78 Marathon-Finisher doch noch ein paar langsamere Läufer bzw. Läuferinnen.



5 Minuten hinter uns kam Ha-Jo Meyer und auch noch unter 6 Stunden erreichten Brigitte Kozcy und Ute Hagemann das Ziel. Dann mussten die Zeitnehmer noch Geduld haben, denn die beiden letzten Finisher kamen nach 6:46 ins Ziel, aber immer noch über eine halbe Stunde vor Zielschluss. Wer heute diese Strecke bei dieser Witterung durchgestanden hat ist ein wahrlicher Sieger.

Direkt nach der Medaille kamen zwei junge Mädels und brachten uns unser wohlverdientes alkoholfreies Weizenbier. Jetzt weiß ich wieder warum ich hier gelaufen bin, natürlich wegen dem Zielbier. Anschließend standen wir noch eine Weile mit den 100ern zusammen und es wurde ausgetauscht wo der nächste Start Morgen oder am nächsten Wochenende sein wird. Auf die zwei letzten Teilnehmer konnten wir nicht mehr warten, denn es wurde kalt und die Dusche wartete noch. Dann zur heißen Dusche oberhalb des Fußballfeldes und anschließend ab nach Hause.

Im Ziel beim Marathon: 65 Männer und 13 Frauen. Ein Drittel weniger Teilnehmer sind wohl dem Wetter zu schulden. Auch auf den kürzeren Strecken blieben wohl heute einige Läufer lieber im Warmen zu Hause. Schade, denn die Veranstalter haben einen perfekten Lauf was die wirklich gute Beschilderung der Strecke sowie den immer freundlichen Helfern veranstaltet. Ich wünsche dem Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetrieben der Stadt Bad Harzburg sowie den Sportvereinen TSG Bad Harzburg, dem MTK Bad Harzburg und dem MTV Brunonia Harlingerode im nächsten Jahr schönes Wetter und wieder mehr Teilnehmer.



Fazit: Der Lauf führt überwiegend durch Wald mit wenigen Fernsichten. Teilweise wunderschöne Klippen und Granitfelsen neben der Laufstrecke. Lange Anstiege und lange Bergabpassagen. Die Marathonkilometer werden durch zwei Runden auf der Halbmarathonstrecke gesammelt. Die gesammelten Höhenmeter meines Garmin zeigen doppelt so viel wie beim Kyffhäuser.

Marathonsieger

Männer

- | | | |
|--------------------|---------------------------|-----------|
| 1. Jörn Hesse | Dellingser SC | 2:58:58,6 |
| 2. Holger Müller | | 3:12:13,1 |
| 3. Falko Bozicevic | fullhouse it-running-team | 3:18:15,8 |

Frauen

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------|
| 1. Sonja Beerbaum | | 3:34:44,6 |
| 2. Silja Roling | LG Elmshorn | 3:38:07,3 |
| 3. Ute Deters | Team Erd. Alkoholfrei | 3:55:34,1 |