

40. HARZ - GEBIRGSLAUF



WERNIGERODE

ALLES BEWEGT SICH!

www.harz-gebirgslauf.de

14. Oktober 2017





40. Harz-Gebirgslauf

Wernigerode, 14. Oktober 2017

13. Oktober 2017

Es ist Freitag der 13.te... aber Gott sei Dank ist nicht Heilig Abend, also alles kein Problem.... Stefan ist unser Fahrer und holt alle Jungs ab, um 14:00 Uhr sind wir komplett und abfahrbereit! Los geht's. Die Jungs sind schon gut drauf, denn Jacky Cola läuft schon! Richtige Sportler halt... Während der Fahrt herrscht schon ausgelassene Stimmung und nach gut 3,5 Stunden stehen wir vor dem Hostel. Jetzt erstmal einchecken. Der Besitzer ist freundlich und nett und erklärt uns alles ganz genau und meint auch gleich, dass wir die Startunterlagen gleich abholen und dann erst Essen gehen sollen. Somit verstauen wir schnell das Gepäck auf den Zimmern und dann ab in die Stadt. Der Ort Wernigerode ist ein echtes Schmuckkästchen. Tolle Altstadt mit viel Fachwerk und einer schönen Einkaufsmeile... Das alte Rathaus ist der Knaller. Also Unterlagen holen und dann erstmal ein Bierchen trinken auf dem Stadtplatz. Echt schön hier... Wir haben viel zu quatschen und die Stimmung ist, wie immer, genial.... Gegen 20 Uhr gehen wir zurück zum Hostel, holen uns noch eine Pizza und danach spielen wir noch eine Runde Mäxchen und gegen Mitternacht geht's dann ab ins Bett...wir wollen ja am Samstag noch eine Runde laufen. Als ich ins Bett gehe bin ich ganz schön nervös, da ich nicht wirklich weiß, was mich am nächsten Tag auf meiner 12 km Strecke erwartet, auch der Gedanke das Olaf, Vojo und Stefan das Doppelte laufen müssen beruhigt mich nicht wirklich. Irgendwie schlafe ich dann aber trotzdem!



HARZ - GEBIRGSLAUF 1978 e.V. Wernigerode

Abteilung Leichtathletik

Samstag 7:00 Uhr, der Wecker klingelt, die Sonne lacht und der Tag kann beginnen! Also mache ich mich erstmal startklar. Jetzt ist vieles schon Routine, Startnummer richten, Zeitmessung am Schuh anbringen, Pulsmesser anziehen... danach Frühstück und alle sind guter Dinge... Nach dem Frühstück gehen wir an den Busbahnhof und warten auf die Linie 4, die uns direkt an den Start bringen soll. Pünktliche Abfahrt um 9:03 Uhr mit einer kleinen Runde durch die Stadt und dann sind wir auch schon da. Das Wetter ist traumhaft und wir sind alle gut drauf... kurz von 10:00 Uhr kriegt Klaus meine Jacke und ich gehe an den Start, vorher noch mit allen abklatschen und dann ab in die Startbox! Jetzt sind es nur noch 5 Minuten und nach ein paar Aufwärmübungen fällt dann endlich der Startschuss! Jetzt gibt's kein Zurück mehr. Ich laufe ganz langsam los und finde gleich mal einen guten Rhythmus und es geht gemächlich bergauf. Nach 7:25 Minuten piepst zum ersten Mal meine Uhr und ich bin überrascht, dass ich den ersten Kilometer schon hinter mir habe! Läuft besser als gedacht, aber nicht übermütig werden, der Weg ist das Ziel. Die Strecke ist sensationell schön und das im Herbst! Einfach traumhaft. Ich sehe vor mir eine Frau laufen auf deren





T-Shirt steht: ich bin nicht langsam, ich genieße den Lauf. Das nehme ich zum Anlass und mache weiter wie bisher. Bis KM 3 läuft alles super und gemächlich, als wir aber links abbiegen wird es richtig steil und alle fangen an zu gehen. Ich versuche weiterhin langsam zu joggen was mir auch gelingt und überhole Läufer für Läufer. Denke mir „Katzi das geht aber gut heute“ und ziehe einfach weiter durch. Der nächste Kilometer ist mit 10 Minuten ein wenig langsamer aber die Steigung ist ja auch nicht ohne. Bei Kilometer 5 gibt's was zu Trinken und dann sind es nur noch 500 Meter bergauf. Auch das schaffe ich und bin froh und glücklich das meine Beine nicht meckern. Jetzt oben angekommen noch schnell was trinken, und von nun an geht's bergab! Jetzt nach dem Motto von Stefan, auskuppeln und rollen lassen! Ich bin super in der Zeit und ich nach einer Stunde habe ich schon 7,5km geschafft. Jetzt kommt natürlich auch der Ehrgeiz zurück und ich will unter 1:30 Std. finishen. Also auf geht's. Ich genieße die Landschaft und bin bei 6 Minuten der Kilometer. Es läuft. Jetzt kommt noch ein Stück über eine Wiese, hier ist es matschig und rutschig, achtgeben und Gas geben. Nach diesem Stück noch eine kurze Waldpassage und dann geht's auf die Zielgerade. Rechts steht Klaus mit der Kamera! Fast geschafft, nur noch ein ordentlicher Zielspurt und dann habe ich es geschafft! Nach 1:25 Std. habe ich meinen ersten Brocken Lauf geschafft. Jetzt erstmal an die Tränke, Tee, Wasser und Iso nachfüllen und suche Klaus, der weiterhin auf der Zielgeraden wartet um auch sicher alle einzufangen. Ich hole meine Klamotten und ziehe mich erstmal um, danach stellen wir uns in die Sonne und warten auf unsere Halbmarathonis. Als erster kommt Olaf wie von der Tarantel gestochen – angeschossen! Er sprintet über die Ziellinie als gebe es kein Morgen mehr. Super Leistung!



Ein paar Minuten später kommt Vojo der es gemütlicher angeht, mit mir abklatscht und dann ins Ziel läuft. Nur wenig später ist auch Stefan im Anflug. Somit sind alle gesund und munter wieder da. Alle sind zufrieden mit ihrer Leistung und es hat allen super gefallen! Jetzt werden erstmal die Eindrücke ausgetauscht und Bilder geschossen. Alle geben ein positives Fazit zu dieser genialen Veranstaltung. So jetzt geht es zurück in Richtung Hostel.

Dort angekommen machen sich alle frisch und dann geht's ab in die Altstadt Kaffeetrinken! Das haben wir uns redlich verdient. Sitzen gemütlich im Gastgarten und genießen. Im Anschluss schlendern wir noch kurz durch die Fußgänger Zone ehe wir ins Brauhaus zum Sky gucken gehen. Die Eintracht spielt! Wir haben einen tollen Abend bei leckerem Essen, Sülze, Gulasch, Haxe, Schlachtplatte und reichlich Bier. Die Eintracht gewinnt und Dortmund verliert, also auch hier passt das Ergebnis! Danach gehen wir noch an die Tanke, ein Jacky Cola muss noch sein und danach noch ein wenig Mäxchen spielen und Äppler trinken. Gegen Mitternacht sind wir dann alle müde und es geht ab ins Bett! Was ein genialer Tag.

Super ausgesucht Vojo!

15.10.2017 Nach dem Frühstück fahren wir gemütlich über Landstraßen in Richtung Heimat, vorbei am Brocken und durch zahlreiche schöne Orte. Gegen Mittag gibt's noch Bratwurst und Pommes in einer Biker Kneipe (lecker) ehe es dann bei Eschwege auf die Autobahn geht. Kurzer Stau, aber sonst läuft's. Gegen 15:00 Uhr sind wir dann alle wieder zu Hause und hatten ein überragendes Wochenende.



igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell



Vielen Dank Jungs