

Brocken-Challenge 2019 mit der kleinsten Ultramarathonbetriebsportgemeinschaft - oder: Ist Nordic Walking eigentlich Sport?

Warum läuft man eigentlich im Winter von Göttingen auf den Brocken und sitzt nicht gemütlich auf dem Sofa, so wie normale Menschen!?

Der Göttinger Markus Ohlef hat sich 2001 gefragt, wie es sich wohl anfühlt, von seiner Heimatstadt Göttingen aus im Winter auf den Brocken zu laufen. Um das herauszufinden, machte er sich im Februar gemeinsam mit seinem Fahrradbegleiter Thomas Sivander vom Göttinger Stadtwald aus auf den Weg. Das war die eigentliche Geburtsstunde der Brocken-Challenge, ein Lauf, der seit 2004 jedes Jahr unter dem Motto „kalt - hart - schön.“ am zweiten Samstag im Februar stattfindet.

Und es ist nicht nur einfach ein Lauf. Der Ultramarathon hat in den letzten 15 Jahren eine stolze Gesamtsumme von 229.000 € für wohltätige Zwecke zusammengebracht, vorrangig aus den Startgeldern, aber auch über Spenden.

Die Streckenlänge beträgt zwischen 80,5 und 86,0 km, je nach Witterung bzw. Zustand der Wege, bei etwa 1.900 Höhenmetern. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 180 Personen beschränkt. Da sich der Lauf wachsender Beliebtheit erfreut, braucht man bei um die 500 Bewerbungen jedes Jahr aus dem In- und Ausland auch etwas Losglück.

Und Losglück hatten wir: für Artur und mich stand am 09.02. eben dieser schöne Lauf an. Wir gingen mit dem Laufteam InGo der Stadt Goslar sozusagen als kleinste Ultramarathonbetriebsportgemeinschaft an den Start. Artur ist das erste Mal dabei, für mich ist es der vierte Start.

Ein Merkmal dieses Laufes ist, dass es eigentlich permanent nach oben geht. Bis man in Barbis den Harz erreicht, hat man schon einen Marathon und 800 Höhenmeter hinter sich gebracht; danach beginnt der Lauf erst richtig. Einen knappen Marathon später geht es dann auch irgendwann nicht mehr bergan und man hat den höchsten Berg Norddeutschlands

erreicht. Der Seriensieger Florian Reichert ist diese Strecke schon einmal in unfassbaren 6:33 Std. gelaufen. Diejenigen , die immer kurz vor dem Besenwagen heruntänzeln, so wie ich, haben bis zu 14 Stunden Zeit.

Dieses Mal mit Artur zu laufen, ist etwas Besonderes für mich. Ich bin gespannt, wie ihm dieser Lauf gefällt. Im Sommer meinte er noch, nachdem er in Rünigen beim 24-Stunden-Lauf 126 km gelaufen ist und danach ein paar Tage etwas „unrund“ gegangen ist: „Nie wieder Ultramarathon!“

Von „Nie wieder Ultramarathon“ bis zu „Sag mal, Karsten, wann war jetzt nochmal diese Brocken-Challenge!?“ dauerte es geschlagene zwei Wochen. Hat er mich ja ganz schön lange zappeln lassen.

Das Briefing am Vortag und eine aufregende Nacht in der Seniorenresidenz

Am Vortag der Brocken-Challenge fahren Artur und ich mit unseren Frauen nach Göttingen. Wir wollen am Abend noch gemütlich essen, unsere besseren Hälften fahren dann wieder nach Hause. Artur und ich haben ein Zimmer in der GDA-Seniorenresidenz gebucht, das Hotel ist etwa zwei Kilometer vom Start entfernt. Artur ist ja noch jung, ich hingegen falle in der Seniorenresidenz nicht weiter auf. Der Plan ist, morgens gemütlich zum Start zu schlendern, irgendwer wird uns hoffentlich früher oder später schon mitnehmen. So war es bei mir zumindest bisher bei den beiden Läufen, in denen ich zuvor in diesem Hotel geschlafen habe.

Nachdem wir unsere Sachen im Hotel deponiert haben, geht es mit unseren Frauen zum Hörsaal des Hochschulsportinstituts. Auch wenn ich jetzt das vierte Mal dabei bin, ist es doch wieder eine ganz besondere Stimmung und die Vorfreude auf den nächsten Tag steigt, auch wenn die Wettervorhersage alles andere als einen gemütlichen Lauf verspricht; Sturm und Regen in Göttingen beim Start und ein Orkan auf dem Brocken.

Als Einstimmung werden Impressionen aus den letzten BC's gezeigt und auch Sprüche, woran man eigentlich erkennt, dass man ein Ultramarathonläufer sei. Dabei fällt mir ein Trainingslauf mit Silke, Maren und Artur von Bad Harzburg auf den Brocken ein. Silke und Maren sind jeweils in Rünigen ihren ersten Ultra gelaufen und wollen sich dieses oder nächstes Jahr auch für die BC bewerben.

Silke meinte bei der Begrüßung zu Maren: „Immer wenn ich dich sehe, ist es mit Schmerzen verbunden!“ Für mich klang das wie Poesie. Können sich Ultramarathonläufer netter begrüßen!? Ich glaube kaum.

Auf das Wetter wird beim Briefing in dem unterhaltsamen Vortrag von Hecke auch kurz eingegangen, sinngemäß: So wie es aussieht, wird es morgen am Brocken etwas windig, wir rechnen aber nicht mit Toten. Genau mein Humor. Und schließlich sind wir ja auch alle erwachsen und sollten selbst abschätzen können, wann etwas vielleicht zu gefährlich ist.

Unter den 180 Startern der BC werden noch drei Startplätze für den Bilstein-Ultra und den Elm-Supertrail verlost. Und neben dem Losglück mit dem Startplatz hier bei der BC habe ich an dem Abend auch noch einen Startplatz beim Elm Supertrail über 52 km gewonnen. Lläuft ja echt gerade, am 19. Mai ist der dieser Lauf.

Nach dem Briefing fahren wir zum Timberjacks Bar & Grill, noch eine Kleinigkeit essen. Heute also mal keine Pasta oder Pizza am Vorabend eines Ultras, aber man soll ja auch im hohen Alter noch offen für neues sein ... Artur und ich könnten hier sogar einen elektrischen Rodeobullen besteigen, der zur Belustigung der Gäste im Raum steht, aber so offen für neues sind wir dann doch nicht - schließlich haben wir ja auch morgen noch etwas vor. Wir besteigen dann doch lieber den Brocken und nicht den Bullen ...

Nachdem unsere Frauen sich auf den Heimweg gemacht haben, schauen wir noch die heute show und hauen uns dann hin, schließlich klingelt um vier Uhr der Wecker. Wir haben eine vierfach-Sicherung: beide Handys sollen um vier Uhr loslegen, der Wecker am Bett ist gestellt und ein Weckruf von der Rezeption wurde uns auch zugesichert. Die nette Dame von der Rezeption hat uns am Vorabend noch verraten, dass im Nebenzimmer Lläufer seien, die wahrscheinlich auch „an diesem Lauf“ teilnehmen. In Zeiten der Datenschutzgrundverordnung kann man für solche Informationen eigentlich gar nicht dankbar genug sein. Wir haben noch am Abend bei unseren Zimmernachbarn einen Zettel unter der Tür durchgeschoben, uns kurz vorgestellt und gefragt, ob wir morgen früh vielleicht mitfahren könnten, falls ein Auto vorhanden sei. Unsere Telefon-Nr. haben wir auch angegeben.

So wie Artur sagt, bin ich wohl zwei Minuten nach der heute show eingeschlafen. Das ich zwischendurch wohl etwas geschnarcht habe, hat das einschlafen für ihn wohl auch nicht unbedingt leichter gemacht. Sorry, Artur.

Punkt vier Uhr legen zwei Handys, ein Radiowecker und die nette Dame von der Rezeption los. Ich bin hellwach. Artur steht schon unter der Dusche und bekommt von dem ganzen Radau gar nichts mit. Na da hat er es ja gut. Er ist schon länger wach. Artur kann's scheinbar gar nicht erwarten - und braucht ja wohl ganz offensichtlich auch nicht viel Schlaf ...;-)

Und kurz nach vier klingelt schon wieder das Telefon, Boris vom Nebenzimmer ist dran. Glaubt man gar nicht, was so los ist in der Seniorenresidenz, morgens gegen vier. Wir könnten gerne mitfahren. Vielen lieben Dank, Boris und Christine, dass ihr beide uns zum Start mitgenommen habt!

Wer sich jemals einen „Wolf gelaufen“ hat, weiß Vaseline oder Hirschtalg zu schätzen. Da ich mich auch mit Minimalismus beschäftige, habe ich in Göttingen auch nur das allernötigste dabei, um nicht viel Müll zu verursachen: einen Rest Duschgel, Rest Deo, den letzten Aufsatz meiner elektrischen Zahnbürste, einen Rest Zahnpasta und eine zugegebenermaßen große Dose Vaseline, die allerdings auch nur noch einen kleinen Rest enthält. Praktischerweise habe ich alle kleinen Teile und Reste in die Dose Vaseline getan und dann im Badezimmermülleimer versenkt.

Beim Buchen des Hotelzimmers wurde ich gefragt, ob wir ein Ehebett wünschten, oder getrennte Betten bevorzugen würden. Habe gleich geantwortet, getrennt bitte. Danke. Als Artur abends erzählt, dass die Reinigungskraft im Hotel heute Morgen im Müll wohl mehr oder weniger nur eine Dose Vaseline gefunden hat, sorgt das bei Anja, Kirsten und Jens, die uns auf dem Brocken empfangen haben, für heiteres Gelächter. Nach dem Motto, da haben sie abends wohl doch noch die Betten zusammengestellt. Soviel zu meinem Versuch, minimalistisch zu leben. Junge, Junge, an was man als Läufer alles denken muss ...

Morgens, gegen sechs im „Alten Tanzsaal“

Etwa viertel nach fünf sind wir am Start. 180 Läufer befinden sich im „Alten Tanzsaal“. Artur und ich haben schon eine Kleinigkeit im Hotel gegessen, hier trinken wir nur noch einen Kaffee und genießen die Stimmung. Das Wetter ist entgegen der Vorhersagen gut, nur ein laues Lüftchen, kein Regen.

Mir fällt auf, wie viele meiner Mitläufer faltbare Trailrunningstöcke dabei haben. War das sonst auch so!? Ich muss jedenfalls unweigerlich an die (nicht ganz ernst gemeinten) Diskussionen mit meinem Bruder Jens denken, der eine Nordic-Walking-Gruppe leitet. Jens ist mit genauso viel Feuereifer beim Walken wie ich beim Laufen. Mein Bruderherz meint, dass sei Sport und ich denke eher, das wäre vielleicht ein guter Einstieg um irgendwann mal mit Sport anzufangen. Wir hatten schon eine Menge Spaß beim Austauschen unserer Ansichten. Nordic Walking wäre schon von daher nichts für mich, weil ich viel zu viel Angst hätte hier im Vorharz und vor allen Dingen in den dunklen Harzer Wäldern Kröten, Schnecken und Salamander aufzuspießen. In Fachkreisen nennt man das dann auch den Harzer Spieß. Walking dead hat in unserer Gegend schon eine ganz eigene Bedeutung.

Kurz vor sechs schlendern wir zum Start. Markus hält eine kurze Rede, die wir leider nicht verstehen, da wir zu weit entfernt stehen. Allerdings das „BROCKEN-CHALLENGE 2019 – HERE WE GO“ können wir gut hören und endlich löst sich die Spannung und wir können unter lautem Gejohle loslaufen. Nicht das erste Mal denke ich, so müssen sich Huskys fühlen, wenn sie endlich losgelassen werden. Als Schlittenhund wiedergeboren zu werden wäre schon echt cool, Schildkröte oder Faultier bitte eher nicht. Kröte, Schnecke oder Salamander im Harz bitte auch nicht. Ich muss an meinem Karma arbeiten ...

Die ersten vier-, fünfhundert Meter laufen Artur und ich noch zusammen. Vor einigen Wochen meinte Artur noch, dass wir gemeinsam laufen sollten. Dazu muss man sagen, dass Artur nicht nur lange Strecken laufen kann, sondern dabei auch noch schnell ist. Wenn man mir hingegen beim Laufen zuschaut, denkt man wohl eher an ein Duracell-Männchen: ich schlendere zwischendurch gerne und auch wenn ich (noch) keine Bäume umarme bin ich manchmal beim Laufen durch die Harzer Wälder von der Natur, den Aussichten, dem Licht,

oder dem Wetter so ergriffen, dass ich einfach stehen bleibe und staune (okay, heute wohl eher nicht ...). Für den Fall, dass Artur wirklich mit mir zusammen laufen wollte, habe ich ihm jedenfalls geraten, ein Buch mitzunehmen oder ein Kreuzworträtsel, damit ihm die Zeit nicht zu lang wird. Er hat es sich dann doch überlegt und so macht heute jeder sein eigenes Ding.

Die ersten Kilometer sind wieder mit Fackeln abgesteckt und Dank der Stirnlampen der Läufer schlängelt sich ein „langer Lindwurm“ durch den Göttinger Stadtwald. Das ist Gänsehaut pur – und da ist es egal, ob man das erste, vierte oder zehnte Mal dabei ist. Überraschenderweise ist es schon hier auf den ersten Kilometern teilweise sehr glatt, aber ich denke, bei den meisten bleiben die Yaktrax trotzdem noch im Rucksack.

Wie beim Briefing angekündigt, gibt es heute die Challenge in der Challenge. Der Ort Landolfshausen hat die „Landolfshausen-Challenge“ ausgerufen und bereitet den Läufern nach 11 km einen tollen Empfang. Hier ist die erste Verpflegungsstation und wenn ich ehrlich bin, habe ich mit dem Ort bisher immer nur einen ziemlich fiesen Anstieg am Ortsende zur Seulinger Warte in Verbindung gebracht. Heute steppt hier der Bär und alle Läufer werden lautstark angefeuert, das ist wirklich ein „ultralebendiger Ort“, wie der Organisator Michael Strohmann später sagen wird. Vielen Dank für die tolle Unterstützung.

Weiter geht's Richtung Seeburger See und wir dürfen einen schönen Sonnenaufgang bewundern, also weiterhin nichts mit dem angekündigten Regen.



Trump, Kim Jong-un und jetzt auch noch Frühlingsgefühle bei der Brocken-Challenge, es wird echt immer verrückter ...

Als wir am Seeburger See vorbei sind und es Richtung Tilly-Eiche geht, lerne ich Jörg und Nils kennen. Wir verstehen uns von Anfang an richtig gut und werden - was wir jetzt noch nicht wissen - mehr oder weniger gemeinsam zum Brocken laufen. Wie sich herausstellt, war Jörg

auch schon in Rünigen beim 24-h-Lauf und wir beide wollen dort auch im August wieder starten. Davor steht aber bei ihm aber noch der Mauerweglauf über 161 km in Berlin an, alle Achtung. Nach der BC schreibt mir Jörg, ob wir nicht mal von Barsinghausen zum Brocken laufen wollten, das wollte er schon immer mal machen. Nach google maps wären das so etwa 120 km - und die Route führt durch Langelsheim! Das muss ein Zeichen sein. Hört sich für mich so an, als hätte ich mit ihm auch nach der BC noch ganz nette Läufe ...

Nun geht es Richtung Rhumequelle und ich freue mich, gleich meinen Kollegen Bernd zu treffen, der mich wieder bis zur „Schneegrenze“ mit dem Rad begleiten wird. Seit etwa drei Jahren gibt es dort einen Fahrradweg, früher mussten wir so drei, vier Kilometer Straße laufen. Wobei mich so ein Straßenlauf nicht mehr schocken kann, seitdem ich 2016 an einem Spendenlauf vom Timmendorfer Strand zum Nordkap zugunsten der Kinderkrebstation Göttingen teilgenommen habe. Zum einen verlief auf Teer fast die gesamte Strecke von 2.900 km, die wir in zwei Wochen mit zehn Läufern (und bis Dänemark mit vielen jungen Nachwuchsläufern des TSV Wolfshagen), einem Wohnmobil, einem Bus und einem ausrangierten Rad zurückgelegt haben. Gelaufen sind wir an mehr oder weniger befahrenen Straßen. In Südschweden standen wir vor der Wahl 30 km Umweg zu laufen, oder 9 km Autobahn zu nehmen. Wir haben uns für die 9 km entschieden, Augen zu und durch. Ein Läufer wurde immer von einem Radfahrer begleitet, über den Tacho haben wir damals die gelaufenen Kilometer dokumentiert. Markus Jürgens, Weltmeister im Rückwärtslaufen, ist an dem Tag der Läufer, ich habe ihn mit dem Rad begleitet. Uns stand ein etwa ein Meter breiter Schotterstreifen, der mit Grasbüscheln versehen war, zur Verfügung und auch wenn so eine Autobahn in Südschweden nicht die A 2 ist, war es schon ein etwas mulmiges Gefühl, wenn die Laster und Autos in so geringem Abstand an einem vorbeifahren. Der Schwede an sich ist aber echt gelassen, nicht ein einziger Fahrer hat gehupt. Man stelle sich das mal bei uns vor, wahrscheinlich hätten uns die Ohren geklingelt. Nach etwa neun Kilometern haben wir die Ausfahrt genommen. In Schweden kann man über eine mittlere Spur auch über die entgegengesetzte Fahrbahn die Autobahn verlassen. Also haben wir uns auf der Mittelspur eingeordnet. Hätte nur ich als Radfahrer Handzeichen gegeben, wären wir vielleicht noch als Schweden durchgegangen. Aber dadurch, dass Markus fleißig mit ausgestrecktem linken Arm ebenfalls die nunmehr bevorzugte Richtung angezeigt hat, war klar: das da auf der Mittelspur müssen Deutsche sein ...☺

In dem Moment kam ein älterer Lkw-Fahrer die Auffahrt runter, schaute zu uns – und den Blick werde ich nicht vergessen: ich werde langsam zu alt für diesen Sch ... jetzt sehe ich schon einen Läufer und einen Radfahrer auf der Autobahn.

Nach 30 km an der Rhumequelle gibt es traditionell das erste Bier. Sonst trinke ich kein alkoholfreies Bier, aber hier schmeckt es mir immer und ich freue mich drauf. Bernd ist inzwischen auch da und die nächsten Kilometer werden wieder sehr kurzweilig werden. Vor vier Jahren hat er mich auch schon mit dem Rad begleitet. Damals hat er mir auch schon seine Heimat erklärt, Bernd wohnt nur einige Kilometer entfernt, in Pöhlde. Wie sich herausstellt, habe ich den Großteil wieder vergessen und ich bekomme eine Auffrischung. Meinen Einwand, dass ich seit Jahren Stammgast in der Seniorenresidenz sei und man da auch schon mal was vergessen könne, lässt er nicht gelten. Bei meiner nächsten Teilnahme, wenn ich in zwei Jahren wieder Losglück haben sollte, wird er mich wieder begleiten und dann wieder abfragen: Wie heißt das Schloss? Wer betreibt die Windräder? Wie heißt die große Klinik bei Herzberg? Und dann überrascht er mich wirklich: er will zur nächsten BC mitlaufen, wenn möglich von Barbis bis zum Brocken, dafür würde er die nächsten zwei Jahre trainieren. Und er meint das ernst, mein Kollege Maik kommt ein paar Tage später zu mir: Sag mal, Bernd will dich in zwei Jahren begleiten!?! Also wenn er das macht, komme ich auch mit ... ich sehe das schon vor mir: wir werden dann wohl in den nächsten Jahren von der kleinsten Ultramarathonbetriebssportgemeinschaft zur größten Ultramarathonbetriebs-sportgemeinschaft bei der BC ...

In Barbis ist der Marathon geschafft und es geht in den Harz. Ein paar Tage vor dem Lauf wollte ich mal gucken, ob in Barbis noch Schnee liegt. Also habe ich gegoogelt: Webcam und Barbis ... und damit ich schneller was sehe, bin ich auf „Bilder“ gegangen. Zu meiner Überraschung komme ich auch auf mehrere niederländische Seiten: Barbie voor de webcam, mit halbnackten Frauen und der wohl eher rhetorischen Frage: naakt of niet? Stelle mir vor, wie meine Frau plötzlich hinter mir steht und fragt: was guckst denn du da eigentlich!?!“ – „Och, ich wollte nur mal schauen, ob in Barbis Schnee liegt ...“

Jetzt vor Ort liegt jedenfalls kein Schnee in Barbis. Und es gibt auch keine halbnackten Holländerinnen. Das wird sich allerdings bald ändern. Also mit dem Schnee jetzt.

Im Steinaer Tal wird es für meinen Fahrradbegleiter Bernd dann doch zu rutschig und er wird wieder Richtung Heimat fahren. Keine Ahnung warum, aber heute nervt mich mein Rucksack beim Laufen dermaßen, dass ich ihn bitte, ihn mitzunehmen. So minimalistisch ich heute Morgen im Hotel unterwegs war, möchte ich jetzt auch laufen. Handy, Notfallriegel und Rettungsdecke, das muss reichen. Durch die frühlingshaften Temperaturen geblendet, entscheide ich mich sogar, Bernd die Yaktrax mitzugeben. Wird schon nicht so schlimm werden. Während eines Ultramarathons muss man sich ständig entscheiden, Ausrüstung, Essen, Trinken, kann man auftretende Schmerzen rauslaufen, oder riskiert man eine längere Verletzungspause, wenn man weiterläuft? Jedenfalls meine Entscheidung, die nächsten zwanzig Kilometer, die man auch den Entsafter nennt, ohne Yaktrax zu laufen, war definitiv nicht die Entscheidung des Tages. Entsafter nennt man diesen Streckenabschnitt, weil es einem „den Saft aus den Beinen“ zieht. In meinem Laufbericht zur ersten BC 2013 hatte ich geschrieben:

„Und dann kam der erste Schritt auf dem Entsafter, Part 2. Der Eintritt in eine neue Welt. Und die spannende Frage, wohin rutscht dein Fuß dieses Mal, wie tief versackst du jetzt wieder, liegen deine Yaktrax zuhause auch wirklich sicher und warm? War echt eine prima Entscheidung, die zuhause zu lassen um Gewicht zu sparen. Bin doch echt ein 46-jähriges Greenhorn. Überlege, ob ich schon mal den Satz „Das ist zermürend“ passender anwenden konnte, mir fällt keine Situation ein. Irgendwann ging es nur noch darum, einen Fuß vor den anderen zu setzen.“

Jetzt also ein 52-jähriges Greenhorn, nichts dazugelernt. Die nächsten etwa zwanzig Kilometer der Strecke sind größtenteils vereist und ich werde bei fast jedem Schritt rutschen, was richtig Kraft kosten wird.

Drei Mal werde ich stürzen, aber irgendwann war dann auch der Entsafter geschafft und Jörg fragt mich, ob wir nicht die letzten knapp 20 km zusammen laufen wollten. Wir haben uns über mögliche Laufprojekte unterhalten, über den 24-Stunden-Lauf in Rünigen. Im Sommer. Ohne Höhenunterschiede. Ein Traum. Wenn es im Sommer über dreißig Grad sind

in Rünigen, werde ich von der BC träumen, so viel ist mal sicher. Das bisschen rutschen war doch gar nicht so schlimm ...

Was mich bei Jörg echt beeindruckt: Er stellt bei jedem Verpflegungspunkt konsequent die gleiche Frage. „Hey, habt ihr vielleicht auch Bier!?“. Irgendwann denke ich, wenn ein Außerirdischer die Sitten und Gebräuche dieser Zweibeiner hier kennen lernen wollte und Nils, Jörg und mich zu diesem Zwecke beobachten würde, käme zu folgendem Schluss: die rennen vor irgendwas weg und wenn sie andere Zweibeiner treffen, lautet die Begrüßungsformel „Heyhabt ihrvielleichtauchbier“. Jeder, der so begrüßt wird, lächelt und überreicht danach eine Flüssigkeit. Dieses wiederum bringt den Grüßenden zum Lächeln, daher muss das wohl die netteste Form der Begrüßung sein, zu denen diese Zweibeiner fähig sind. Kann nicht anders sein ...

Inspiziert vom Buch *Laufen. Geschichte einer Leidenschaft* habe ich vor Jahren auf der Suche nach dem optimalen Lebensmittel für Langstreckenläufe ein kleines Experiment gemacht. Oberhalb der Innerstentalsperre habe ich an einem 6-km- Rundweg sechs Flaschen Bier im Brombeergestrüpp drapiert, etwa zwei Meter vom Weg entfernt. So ein kostbarer Schatz will natürlich gut versteckt sein. Der Plan war, an dem Tag 36 km zu laufen und pro Runde eine Flasche Bier zu trinken, sonst nichts, kein weiteres Essen, keine weiteren Getränke. Nach der ersten Runde hatte ich noch keinen Durst, also habe ich die zweite Runde in Angriff genommen. Umso durstiger war ich nach 12 km, es war ziemlich warm an dem Tag. Nur: das Bier war weg. Gibt's doch nicht, hatte mich jemand beobachtet und meinen Schatz im Wald gehoben? Das war doch aber hier, oder? Auf der anderen Seite sieht hier in den monotonen Fichtenwäldern alles gleich aus (inzwischen, nach der wilden „Friederike“ sieht es hier komplett anders aus). Hatte ich auch den richtigen Brombeerbusch erwischt? Als ich das so denke und eigentlich schon wieder aus dem Gebüsch hervorkomme und auf den Weg schlendern will, kam mir eine Läuferin entgegen. Na klasse. Sieht vielleicht ein bisschen komisch aus, wenn ein Typ plötzlich aus dem Brombeergestrüpp hervorkommt, denke ich noch. Und entsprechend irritiert sieht sie mich auch an. Von meinen Eltern so erzogen, dass ich (möglichst) immer die Wahrheit sagen soll und als Beweis, dass auch ein Typ der mitten im Wald aus einem Brombeerbusch hervorkommt ganz harmlos sein kann (und ganz offensichtlich war ich ja nun auch Läufer!) hebe ich lahm die Hand und versuche es mit: „Hi.

Hier irgendwo müsste eigentlich mein Bier sein.“ Im Nachhinein muss ich sagen: es gibt wahrscheinlich Eröffnungssätze, so im Wald, die mehr Vertrauen schaffen können. Mit einem Mal war ich eher so vertrauenswürdig, wie ein Umwelttechniker bei VW. Falls es so etwas gibt. Das nun angeschlagene Tempo meiner „Laufbekanntschaft“ hätte wahrscheinlich nur unser Seriensieger Florian mithalten können. Vier Erkenntnisse habe ich aus meinem Experiment gezogen:

Manchmal ist es besser, nicht die Wahrheit zu sagen.

Ein Bierdepot im Wald immer markieren (ein paar Meter weiter habe ich das Bier dann gefunden, puh ...). Bei der Markierung darauf achten, dass diese nicht durch Nordic Walker aufgespießt werden können.

Ein Bierdepot im Wald nur an gut und weit einsehbaren Stellen einrichten, unbedingt auf Seitenwege oder Pfade, die zum Hauptweg führen, achten ...

Bier ist das optimale Lebensmittel für lange Läufe!

Das wäre vielleicht auch mal eine Challenge in der Challenge, an den Verpflegungsstationen von Landolfshausen bis Oderbrück nur Bier, vielleicht heimlich noch eine Tüte Hagelsalz dabei, das müsste eigentlich klappen. Minimalismus pur!

Einmal im Jahr trinke ich zwei, drei Wochen keinen Tropfen Alkohol. Da ich weder zittere, noch von einem Bierchen träume (zumindest weiß ich am nächsten Morgen nichts mehr davon), gehe ich davon aus, dass alles im „grünen Bereich“ ist bei mir. Zumal ich mir eigentlich mein Feierabendbier nur zum Kochen oder nach einem längeren Lauf gönne.

Neulich bin ich jedoch ins Grübeln gekommen aufgrund einer Mitteilung in unserem Intranet. Ich weiß nicht. Wie es euch geht, aber heutzutage prasseln so viele Informationen auf einen ein, dass man auch ein anderes Leseverhalten als früher hat. Man muss schnell entscheiden, ob eine Information wichtig ist – und man weiterliest, oder man gleich

weitergehen kann. Dabei wird durchaus auch mal ein Text falsch ausgelegt. Jedenfalls stand in unserem Intranet die folgende Ankündigung:

Am Freitag wird die neue Schrankenanlage in der Tiefgarage in Betrieb genommen. An sich jetzt nicht so spektakulär.

Statt Schrankenanlage hatte ich jedoch Schankanlage gelesen – und dann wird's lustig. Oder bedenklich ... Also dieses Frühjahr werde ich meine alkoholfreie Zeit wohl mal auf sechs Wochen ausdehnen ...

Den ganzen Tag schon schildere ich über WhatsApp Eindrücke vom Lauf, insbesondere über unsere InGo-Laufgruppe und auch mit Anja, Silke, Maren, Bernd und Bernd schreibe ich. Das macht wirklich Spaß „gemeinsam“ auf diesen Berg zu laufen, wie habe ich das eigentlich sonst ohne WhatsApp gemacht!? Kirsten, Jens und Anja, Artur's Frau, haben sich am frühen Nachmittag auf den Weg gemacht und schicken beeindruckende Bilder vom Brocken. Es scheint schon etwas windiger zu sein. Kirsten und Jens fahren uns heute Abend nach Hause. Später mehr zu der Fahrt.

Artur schreibt nicht so viel und läuft lieber. Um 15:36 Uhr kommt jedoch eine Nachricht: „Trinkpause in Oderbrück. Noch 7,6 schmerzhaft Kilometer ...“ Um 16:40 Uhr ist Artur oben, nach 10 Stunden und 42 Minuten hat er den Brocken erreicht und wird von den dreien herzlich in Empfang genommen. Oder man kann auch stürmisch in Empfang genommen sagen, denn inzwischen werden auf dem Brocken Orkanböen von fast 140 km/h erreicht ...

Währenddessen liefere ich mir hinter Königskrug über eine längere Strecke ein Wettrennen mit drei Frauen, zwei davon betreiben Nordic Walking, allerdings ohne Stöcker. Kraftvoller Armeinsatz, als wollten sie auf einer südschwedischen Autobahn die Richtung anzeigen. Entweder sind die ganz schön schnell, oder ich bin durch den Entsafter inzwischen der Duracell-Hase im Endstadium. Komme länger nicht an denen vorbei, gefühlt oder tatsächlich, keine Ahnung. Natürlich gibt es hier bei meinen Läufen zuhause auch immer mal wieder Begegnungen mit Nordic Walkern. Ich kann mich an eine mit etwa einem Duzend Nordic Walkerinnen am Klostersgut Riechenberg bei Goslar erinnern, die ich eigentlich gerne

überholen wollte, was allerdings auch nicht so einfach war. Selbst bin ich nicht unbedingt der Lautsprecher, so war es aufgrund der angeregten Unterhaltung der Damen schwer auf mich aufmerksam zu machen. Bitte nicht falsch verstehen: das waren bestimmt ganz tolle Themen, die da besprochen wurden (was mich am meisten faszinierte, dass scheinbar alle zwölf gleichzeitig sprachen ...). Als Mann kommt man ja eigentlich mit drei bis vier Themen ganz wunderbar durchs Leben, wenn man vielseitig interessiert ist, sind es vielleicht auch mal fünf – und es gibt norddeutsche Männer, die dafür dann auch nicht unbedingt viel mehr an Wörtern benötigen. Das ich selber aus dem „südlichen“ Norddeutschland komme, kann ich nicht (Achtung!): verschweigen (dieses Wortspiel wurde euch präsentiert von der Flensburger Brauerei). Nordic-walkende Männer zu überholen wäre in unserer Gegend also ein Kinderspiel. Allein - so etwas gibt es nicht. Weiß ich aus Erfahrung. Eine Frau ist immer mindestens dabei, ich nehme an, um das Gespräch in Gang zu halten. Und die Gespräche ähneln denen von Anglern: „Also neulich hatte ich soooooo einen Salamander ...“

Vor Oderbrück unterhalte ich mich mit Joe Kelbel, vor einigen Jahren sind wir gemeinsam den Bilstein-Ultramarathon gelaufen. Für Joe ist das dieses Jahr schon der vierte Ultra. Alle Achtung - es ist Anfang Februar! Wir unterhalten uns über das Laufen und da Joe auch Bücher schreibt und sein erstes Buch den verlockenden Titel „100 Kilometer für ein Bier“ trägt, habe ich das gleich mal nach dem Lauf bestellt. Ich freue mich auf das Buch, zum Lesen komme ich momentan aber eher nicht, ich schreibe an einem Laufbericht ... und der wird irgendwie immer länger. Na ja, war ja auch ein langer Lauf.

Inzwischen ist es dunkel und es pustet uns auch ganz gut um die Ohren. Als es nur noch fünf Kilometer bis zum Brocken sind, blitzt es plötzlich. Jörg fragt, wer zum Henker hier gerade ein Foto gemacht hat, da donnert es auch schon. Ein Wintergewitter am Brocken, also die Jungs von der BC fahren dieses Jahr aber auch alles auf.

Auf meinen Spruch, dass es ja schon irgendwo ein unbefriedigendes Ende des Laufes wäre, jetzt vom Blitz getroffen zu werden, setzt Jörg noch einen drauf. Genau, wenn schon vom Blitz getroffen werden, dann doch bitte in Göttingen und nicht nach der ganzen Schinderei. Recht hat er. Nach etwa einer viertel Stunde ist aber auch das Gewitter wieder vorbei.



Als es nach der „Rampe“ Richtung Brocken geht, wird es wieder glatt. Das hatte ich schon fast verdrängt, denn nach dem Entsafter lief es sich wieder ganz angenehm. Hier ist jedoch alles plattgetreten und entsprechend glatt. Was die Sache nicht einfacher macht, ist der Umstand, dass es nun richtig stürmt und gut zu gehende Abschnitte mit Schneeverwehungen mit eisglatten Stellen abwechseln. Neben dem eigentlichen Weg zum Brocken wird heute auch die Spur der Brockenbahn von Läufern und Fußgängern genutzt, denn die fährt heute bei dem Orkan nicht.

Was wirklich faszinierend ist: obwohl es Orkanböen bis zu 137 km/h gibt, sind nach dem Gewitter kaum noch Wolken zu sehen und wir haben eine unglaubliche Fernsicht. Insbesondere später, wenn man Richtung Wernigerode schaut, hat man das Gefühl einzelne Straßenzüge sehen zu können. Das man sich dabei durch den Orkan kaum auf den Beinen halten kann, mutet dabei schon ein wenig surreal an.



Unsere vier Ingo's auf dem Brocken, Kirsten und Jens, Anja und Artur, warten schon. Artur schreibt: „500 Meter vorm Ziel geht es richtig ab! 140km/h Sturmböen. Such dir was zum Festhalten!“ Und Kirsten meint: „Zum Schluss kannst du einfach fliegen! Wir stehen dann da und fangen dich ab ...“ Ausgerechnet auf dem Brocken spielt mein Smartphone verrückt und will bei jedem Versuch, eine Nachricht zu versenden, herunterfahren. Kurz nach sieben schreibe ich einfach „Jetzt Brockenstraße“ und habe keine Ahnung, ob das rausgeht oder jemand lesen kann.

Tatsächlich sind die letzten 500 Meter dieses Laufes heute etwas Spezielles. Hatten wir bisher echt Glück und der Wind kann von hinten oder zumindest von der Seite, kommt er

einem jetzt mit voller Wucht entgegen. Ne schöne Ladung Schnee gibt's gratis dazu. Durchaus schon öfter bei Sturm gelaufen, kann ich eindeutig sagen, dass ich so etwas noch nicht erlebt habe. Wie man es auch schon öfter gesehen hat, die Bilder vom Brocken sind ja bekannt. Sonst habe ich beim Betrachten gedacht: Wie bekloppt muss man eigentlich sein, um bei so einem Wetter da hochzugehen!? Heute also mal mittendrin statt nur dabei.

Ich habe keine Ahnung, wie lange ich für diese letzten 500 Meter gebraucht habe, bin aber überglücklich, als ich neben den wieder alles gebenden Frauen vom Empfangskomitee – unfassbar, dass selbst bei solchen Bedingungen die Läufer so fantastisch auf dem Brocken begrüßt werden – auch Kirsten, Jens, Anja und Artur sehe. Meine Läuferfamilie – und Jörg wird auch begeistert in diese Familie aufgenommen. Vielen Dank Jörg, für diesen schönen Lauf! Nach den Umarmungen wird noch ein Erinnerungsfoto gemacht, danach wollen wir nur schnell rein. Nils habe ich leider nicht mehr gesehen. Später sehe ich, dass sein Name auch in der Ergebnisliste auftaucht und ich freue mich, dass er es geschafft hat.

Nach dem Duschen freue ich mich, mit meinen Lauffreunden ein Bierchen zu trinken. Wir sind alle überglücklich. Anja, Kirsten und Jens genießen die besondere Stimmung im Goethe-Saal. Jeder Läufer, der hier oben ankommt, wird unter großem Jubel von den „früheren Läufern“, den Familienmitgliedern oder Freunden begrüßt.

Artur sieht total entspannt aus. Für mich sieht er aus, als hätte er gerade am Altstadtlauf in Goslar über die 5 km teilgenommen. Okay, er wartet ja auch schon seit fast drei Stunden auf seinen Duracell-Lauffreund. Etwa 40 Minuten vor dem Besenwagen bin ich auf dem Brocken angekommen ...

Auf meine Frage, ob die 126 km von Rünigen, oder heute die BC über 81 km für ihn härter waren, antwortet Artur: „Alter, die Höhenmeter. Also nach etwa 50 km dachte ich: Fiebig, der Arsch. Auf den höre ich nie wieder.“ Ja, ja, die Höhenmeter. Heute waren es 2.000 Höhenmeter, durch einen Umweg, der aufgrund von Forstarbeiten nötig war. „Einmal und nie wieder“ meint Artur dann noch. Genauso wie einen Fußballer nach dem Schlusspfiff, sollte man einen Läufer nie direkt nach einem Lauf fragen. Eine Woche nach der BC meinte Artur schon, also wenn noch mal BC, dann um eine Zeit unter 10 Stunden zu schaffen. Artur

scheint da echt auf einem guten Weg zu sein. Ich freue mich echt schon auf unsere nächste BC ...;-)



Der „Wind“ kommt von der Seite ... Teller Nudeln, Bierchen, das Leben ist schön ...
Bitte nicht täuschen lassen, wir haben nur ein
Bier getrunken, das Bild ist einfach unscharf...

Nach dem Lauf ist bei der Brocken-Challenge vor dem Lauf. Wenn man den Brocken erreicht hat, frisch geduscht, seine Nudeln gegessen und sein Bierchen getrunken hat, geht es irgendwann wieder zurück in die Zivilisation. Zu Fuß. Schon das vierte Mal begleiten mich Jens und Kirsten vom Brocken zurück nach Oderbrück, um mich dann nach Hause zu fahren. Ihr seid echt klasse, vielen Dank für eure tolle Unterstützung! Anja und Artur fahren dieses Mal auch mit. Die Fahrt von Oderbrück zurück in die Heimat ist ein Traum: nicht mehr Laufen (oder fast nicht mehr – kennt ihr diese Bilder von schlafenden Hunden, die im Traum je nach Neigung dem Wild oder dem Postboten hinterher hetzen ...!?), ein Bier in der Hand (der Bruder von Kirsten ist Bierbrauer, wo bekommt man sonst ein Bier mit 10 % Alkoholgehalt), in Decken eingehüllt: die eigentliche Challenge ist es für mich bei diesem Lauf, während der Rückfahrt nicht einzuschlafen. Leider schaffe ich es auch im vierten Anlauf nicht und penne kurz hinter Bad Harzburg ein. Zumindest wache ich in Goslar wieder auf, als Artur und Anja

sich verabschieden. Artur ist natürlich nicht eingeschlafen, er scheint überhaupt echt wenig Schlaf zu brauchen ...☺

Wir können wirklich glücklich und dankbar sein: glücklich, dass wir diesen wunderschönen Landschaftslauf praktisch direkt vor der Haustür haben – und dankbar, dass Markus damals, als er die Idee hatte, von seiner Heimatstadt aus auf den Brocken zu laufen, nicht in Kassel gewohnt hat.

Ich hoffe, noch lange an diesem außergewöhnlichen Lauf teilnehmen zu können. Wahrscheinlich wäre es schon vermessen, als 80-jähriger an einem 80-km-Lauf teilzunehmen, aber mit 70 Jahren!? Warum nicht, wie heißt es so schön: Man hört nicht mit dem Laufen auf, weil man alt wird. Man wird alt, weil man mit dem Laufen aufhört.

Ich sehe das auch schon vor mir, der 14.02.2037: Wie so oft in den letzten 18 Jahren haben uns unsere Frauen in die Seniorenresidenz gebracht. Während der Fahrt streiten sich Artur und ich wieder. Artur behauptet, er hätte nach seiner ersten BC nie gesagt, einmal und nie wieder. Wie immer verweise ich auf meinen Bericht aus 2019 und Artur meint - ebenfalls wie immer - „Kannste mal sehen, was du damals schon für einen Käse zusammengeschrieben hast.“ Das bringt mal wieder nichts. Unsere Frauen sagen, dass wir eigentlich das alte Ehepaar seien.

Dieses Mal bin ich ganz nah bei Markus, der auf dem Findling stehend wahrscheinlich eine mitreißende Rede hält, denn heute werden die 750.000 € an Spendengeldern vollgemacht. Allein ich verstehe sie nicht, weil mein Hörgerät wieder verrückt spielt. Artur, der inzwischen in unserer Seniorenresidenz auch nicht mehr auffällt - aber immer noch ganz gut hört, klopf mir auf die Schulter und zeigt in Richtung Brocken. Hätte er gar nicht machen brauchen, das „Brocken-Challenge 2037 – here we go“ und das Gejaule der Huskys habe ich schon vernommen. So schwerhörig bin ich dann ja nun doch nicht. Ich wundere mich, wie Markus noch so von dem Findling springen kann. Aber der junge Hüpfher ist ja auch erst 68 ...

Genau, so wird es wohl kommen, am 14.02.2037 ...

Ach so, eins muss ich noch erwähnen: Nordic Walker sind echt nette Menschen - und im Gegensatz zu manchen verbissenen Zeitgenossen, die mit Tunnelblick laufen, als seien sie ganz nah vor der Olympiaqualifikation, grüßen Nordic Walker immer. Und auch als Kröte,

Schnecke oder Salamander lebt es sich im Harz ganz prima. Trotzdem, so als Husky wiedergeboren werden, das hätte was. Oder als Ultramarathonläufer.

So ein Laufbericht ist ja auch eine Art Therapie, zumal wenn er über fast 20 Seiten geht. Und ich kann es jetzt ja zugeben, ich habe es getan ...

Aus der Erinnerung schreibe ich hier mal über eine Unterhaltung mit meiner Frau:

(meine Frau beginnt, aber ich denke, dass ergibt sich sonst auch aus dem gesagten ...)

- Was hältst du davon, wenn wir uns Nordic Walking-Stöcker holen!?

- ...

- Kalle!?

- ...

- Könnten wir doch zusammen Sport machen!

- ...

Da kam er wieder durch, der norddeutsche Mann. Letztendlich bin ich jedenfalls Besitzer von zwei Nordic Walking-Stöckern und ich muss sagen, es macht ... na ja, Spaß wäre jetzt das falsche Wort, wir wollen es ja auch nicht gleich übertreiben ... Nordic Walking ist ganz okay. Wenn man verletzt ist und nicht laufen kann.

Ansonsten aber mache ich aber lieber Sport ...

Karsten Fiebig

