

## Brocken Challenge 2010

87 km von Göttingen auf den Brocken-Gipfel - am 06.02.2010, 06:00 Uhr  
Für mich allerdings nur bis zum Oderstausee bei ca. 63 km



**„Manfred, wenn du willst bist du dabei!“**

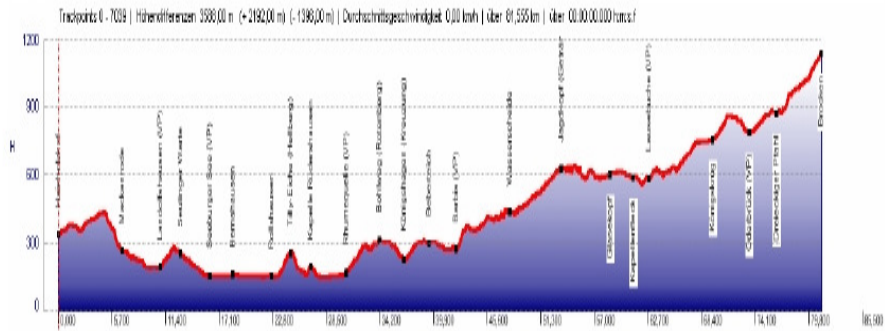
Rund eine Woche vor der Brocken Challenge 2010 bekomme ich doch tatsächlich eine E-Mail vom Veranstalter der Brocken Challenge mit dem knappen Inhalt „Manfred, wenn du willst bist du dabei!“ Ich darf tatsächlich noch ganz kurzfristig nachrücken. Wie heißt es so schön, unverhofft kommt oft. Offensichtlich hat die widrige Witterung der letzten Wochen mit ganz viel Schnee und arktischen Verhältnissen im Harz doch den einen oder andern Starter verschreckt. „Juhu!“ - ich freue mich, klar bin ich dabei.

Die Brocken Challenge ist ein rund 80km langer Lauf von Göttingen in den Harz bis hinauf auf den Brocken – der erste Teilmarathon geht über welliges Gelände von Göttingen bis an den Rand des Harzes, der zweite Marathon führt dann vom Süden kommend durch den Harz hindurch stetig aufwärts bis hinauf auf den Brockengipfel.

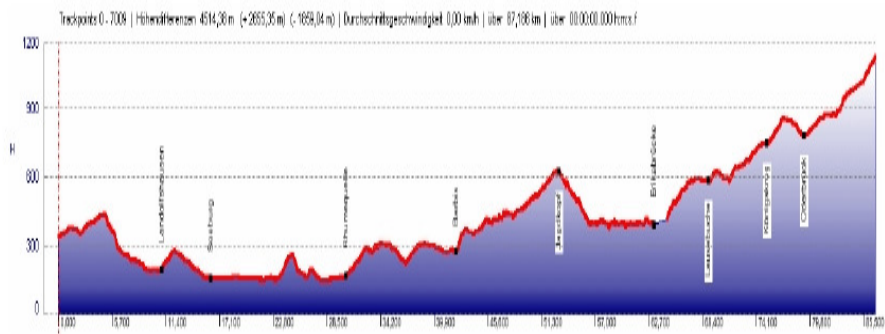
Gut, so richtig vorbereitet bin ich jetzt ja nun eigentlich nicht auf den Lauf – die 80km, das sind in etwa meine gesamten bisherigen Trainingskilometer in 2010. Nach meinem ersten recht turbulenten „Ultra“-Jahr in 2009 habe ich es zum Jahreswechsel eher ruhig angehen lassen – es stand ja bislang nichts Großes an. Egal, Augen zu und durch, das schaffe ich schon, ich will ja „nur“ ankommen und das hat bislang noch immer geklappt und dabei bin ich auch schon ein paar mal weiter als diese läppischen 80 km gelaufen ;-) Diese optimistische Einschätzung sollte sich dann später doch als falsch erweisen.



## BC 2009



## BC 2010



(von den angegebenen 67,2 km ist hier noch die AutoShuttle-Strecke von 1,4km abzuziehen)

erstellt mit GPS-Track-Analyse.NET

Das Höhenprofil der Brocken-Challenge 2009 und 2010 im Vergleich – der waagerechte Teil in der rechten Bildhälfte ist der Oderstausee, an dessen Ende ich ausgestiegen bin

## Spikes oder Schneeketten sind angebracht

Allerdings waren meine bisherigen langen Läufe nie im Schnee und nicht bei Temperaturen um den Nullpunkt. Als Kölner ist man in dieser Hinsicht vom Winter eher verwöhnt, auch wenn es dieses Jahr auch bei uns richtig viel geschneit hat. Aber jetzt kurz vor der Brocken Challenge, wo der Harz immer noch im Schnee zu versinken droht, ist in Köln der letzte Schnee bereits komplett weg getaut und es scheint fast, als ob der Frühling schon vor der Tür steht. „Spikes oder Schneeketten sind angebracht!“ heißt es auf der Homepage. Ich bin noch nie mit Spikes gelaufen und ich muss gestehen, dass ich von Schneeketten für Läufer erst in einem Bericht vor ein paar Wochen in einem Laufforum überhaupt das erste mal gehört habe und dass ich dies anfangs sogar für einen Scherz gehalten habe.

Spikes sind so Gummiteile mit 6 Metaldornen, die man sich unter die Schuhe ziehen kann. Die soll es beim Globetrotter geben, also verlängere ich die Mittagspause etwas und mache mich mal kurz auf in die Stadt. Die erste Enttäuschung „Spikes sind ausverkauft!“. Ab in die Sportabteilung des Kaufhauses nebenan – „So etwas führen wir leider nicht!“. Auch im Laufgeschäft in der Nähe werde ich nicht fündig und im nächsten Sportgeschäft werde ich durch alle vier Etagen geschickt, um endlich zu erfahren „ausverkauft!“ Mein letzter Versuch, weil ich schon mal da bin, der Kaufhof und tatsächlich, ich habe endlich meine Spikes – super. Und ich habe ganz nebenbei noch eine letzte Trainingseinheit für den Harz absolviert – Shopping ist ja so anstrengend, dann lieber ein bisschen durch die Gegend laufen ;-)



Ein schöner warmer Kaffee und dann geht es auch schon bald los



Schneeketten werden angelegt

## Der Start

Es ist kurz nach 5:00 Uhr, als ich mit einem Freund im Startbereich in Göttingen eintreffe. Wir gehören zu den ersten Läufern, die sich in einer Art Scheune für den Start versammeln. Es gibt erst mal warmen Kaffee und ein Frühstück und das tut gut. Nach und nach füllt sich die Scheune, viele kennen sich untereinander und man unterhält sich angeregt. Dabei rückt man gerne näher zusammen auf den Bierbänken, denn es ist kalt.

*Wie so oft frage ich mich, was ich hier eigentlich zu suchen habe. Ich Ultra-Neuling - noch nie bin ich in solch einen Lauf in so unwägbarem Gelände gelaufen wie heute. Um mich herum – fast nur Cracks, zumindest meinem Gefühl nach. Im Auto fuhr ich mit einem UTMB-Teilnehmer, was mich vor Ehrfurcht fast erstarren ließ. Geschichten vom Deutschlandlauf, vom Spartathlon und anderen Dingen machen die Runde. Was tue ich hier? Was maße ich mir an, hier mitlaufen zu wollen? Ich habe nicht ganz so gut trainiert, wie ich es mir gewünscht habe. Aber es muss reichen. Dies ist ein Zitat aus einem Laufbericht eines BC-Läufers, der es dann später unter die Top10(!) geschafft hat – ich finde, zu mir passt es viel besser, weil es bei mir stimmt und deshalb habe ich es einfach geklaut – Chris, ich hoffe du verzeihst mir.*

Bei Temperaturen um den Nullpunkt ist man froh, als es kurz vor 6:00 Uhr endlich nach draußen an die Startlinie geht. Nach einer kurzen Ansprache heißt es auch schon „Brocken Challenge 2010 – here we go!“ und wir sind froh, uns in Bewegung setzen zu dürfen.





Brocken Challenge 2010 – here we go!





## Der erste Marathon

Es geht zunächst auf einem Fahrweg hinein in den dunklen Wald. Die ganze Gruppe bleibt zunächst zusammen. Ein Band von Glühwürmchen, richtig schön anzusehen, schlängelt sich zunächst leicht bergan durch den finsternen Wald. Das Tempo ist mir persönlich zu hoch, aber ich mache mit, nicht zuletzt um auf Betriebstemperatur zu kommen. Nach und nach zieht sich das Feld dann doch etwas mehr auseinander. Nach einiger Zeit kommen wir über eine Kuppe und es geht bergab. Plötzlich laufen mir meine Mitläufer zu langsam, alle tasten sich eher vorsichtig voran. Zu vorsichtig für meinen Geschmack, denn ich habe das Gefühl, dass diese langsame Gangart bergab nur unnötige Kraft kostet und ich lasse es etwas mehr rollen.

Ich bin übrigens einer der wenigen, der ohne Spikes oder Schneeketten unterwegs ist. Ich hatte mir überlegt, dass ich das Laufen mit Spikes nicht gewohnt bin und dass ich deshalb versuchen will, so weit es geht auch ohne auszukommen. Für den Notfall hatte ich sie ja griffbereit dabei. Das konnte ich übrigens auch bis zum Ende problemlos durchziehen – im Prinzip geht es also auch ohne Spikes oder Schneeketten, zumindest in meinem eher gemächlichen Tempo. Ob das Laufen mit Spikes wesentlich angenehmer und effektiver gewesen wäre, kann ich nicht beurteilen, das müsste ich dann noch einmal ausprobieren. Aber auch ohne Spikes gehöre ich auf dem verschneitem Weg den ersten Hügel hinab zu den Schnelleren in meinem Umfeld und fühle mich überhaupt nicht unsicher dabei.

Ich bin übrigens auch einer der wenigen ohne Stirnlampe. Ich habe „nur“ eine Taschenlampe dabei und die habe ich meist gar nicht eingeschaltet. Auch so kann man ganz prima durch die Nacht laufen, darin habe ich übrigens schon einige Erfahrungen, aber das ist eine andere Geschichte ;-) und es wird ja auch schon sehr bald hell.



Das Feld zieht sich nach und nach immer mehr auseinander und es geht über welliges Gelände recht zügig dahin. Ich merke bald, dass ich mich schwer tue beim Laufen, dass es bei mir heute nicht richtig rund läuft. Ich reduziere das Tempo und muss trotzdem kämpfen und nach und nach überholen mich immer mehr meiner Mitläufer. Als wir auf den ersten steileren Anstieg zulaufen, der sich uns hinter einer größeren Straße in den Weg stellt, freue ich mich, endlich kann ich ein Stück gehen und hoffe mich dadurch wieder zu fangen. Aber auch dadurch erhole ich mich nicht richtig. Der ganze lange Weg bis zur Verpflegungsstelle Barbis bei km 42 bleibt ein Kampf und ich werde langsam nach hinten durchgereicht.

Ich bin schließlich froh dort anzukommen und hoffe dass die Krise bald vorüber ist. Mit ein paar Läufern stehe ich am Verpflegungspunkt und stärke mich erst einmal richtig und mache ein paar Minuten Pause. Im folgenden wird es dann so richtig in den Harz hinein gehen und dieses Streckenstück möchte ich ungern alleine in Angriff nehmen. Ich sehe in der Teilnehmerliste, dass nicht mehr allzu viele Läufer hinter mir sind. Plötzlich bekomme ich mit, dass meine neuen potentiellen Mitläufer, mit denen ich an der Verpflegungsstelle stehe, alle gar nicht mehr weiter laufen wollen, sondern sich durchgerungen haben jetzt und hier aussteigen. Ich bekomme ein bisschen Panik und schaue zurück auf die Laufstrecke, auf der ich gekommen bin, kann dort aber auch keine neuen einlaufenden Läufer ausmachen. Als ich mich wieder gesammelt habe, beschließe ich mich dann doch alleine auf den Weg zu machen und zwar langsam, um mich beim Anstieg von hinten einholen zu lassen.









### **Der zweite Marathon - hinein in den Harz**

So mache ich mich auf den Weg hinein in den Harz, der sich direkt einmal durch eine extrem steilen Hang in den Weg stellt. Das bergauf Gehen tut mir erstaunlicher Weise gut. Oben geht es zunächst über schlecht zu laufende kleine Wege weiter und dann komme ich zu der legendären langen Rampe, den sogenannten Entsafter, der nicht extrem steil ist, aber sich ewig lange über einige Kilometer hinzieht. In meinem langsamen Tempo komme ich hier allerdings ganz gut hoch und es macht sogar richtig Spaß durch den tief verschneiten Wald zu wandern. Von hinten ist aber immer noch kein Läufer auf mich aufgelaufen. Wo bleiben die denn nur? Offensichtlich war ich noch weiter hinten im Feld als gedacht bzw. die Läufer, die noch hinter mir waren, sind größtenteils dann wohl in Barbis weggebröckelt.

Oben vom Jagdkopf wäre der Weg jetzt eigentlich auf dem Bergrücken weiter verlaufen. Aufgrund der Schneemassen ist der Weg aber zur Zeit nicht passierbar. Hier musste kurzerhand vom Veranstalter eine alternative Route erarbeitet werden und diese führt scharf nach links den Berg wieder hinunter bis ins Tal zum Oderstausee. Hier geht es dann am Ufer entlang bis zum nächsten VP Erikabrücke am nördlichen Seeende.

Zum Stausee hinunter führt ein breiter Weg und das Laufen klappt jetzt bei mir wieder relativ gut, denn bergauf hatte ich im langsamen Tempo ja einige Kräfte gespart. Irgendwann laufe ich dann auf einen gehenden Läufer auf. Das freut mich, allerdings nur kurz, denn er erklärt mir, dass er wegen Atemwegsproblemen am VP Oderstausee aussteigen wird - Mist. Da wir ganz nett ins Gespräch kommen, beschließe ich ihn in Richtung VP zu begleiten, in der Hoffnung, dass von hinten nun doch endlich mal jemand nachkommen könnte.

Bald erreichen wir den Stausee und von hier aus soll es nicht mehr weit bis zum VP sein, denken wir beide zu diesem Zeitpunkt noch. Doch ein Stausee hat meist die unangenehme Eigenschaft, dass er Seitenarme hat und die versperren einem den direkten Weg. Der Uferweg ist zermürend, weil man nach jeder Kurve den VP erwartet und dann jedesmal aufs neue enttäuscht wird, stattdessen folgt ein Seitenarm dem nächsten. Da ist es zumindest ein Trost, dass ich einen netten Gesprächspartner an meiner Seite habe.



Der Oderstausee – da liegt er friedlich und wirkt von oben ganz harmlos

Irgendwann erreichen wir dann doch den lang ersehnten VP und werden herzlichst empfangen, das tut jetzt richtig gut. Und es gibt heiße Brühe und Cola und Wurst und ... . Was es allerdings nicht gibt, ist eine Begleitung für mich für den weiteren Weg. Erneut stellt sich die Frage, soll ich aufhören oder alleine weiter machen, möglich wäre es, ich bin so gerade noch im festgelegten Zeitfenster. Ganz alleine zum Brocken hoch, das ist mir dann aber doch zu gefährlich. Das sind zwar "nur" noch ca. 20km, aber die ganze Zeit geht es bergauf, also in meinem Tempo hätte das weitere 4-5 Stunden bedeutet - durch ein Gebiet, in dem ich mich überhaupt nicht auskenne, im Dunklen, mit noch mehr Schnee und womöglich auch noch mit Nebel oder Wind, ohne eine einfache Möglichkeit zum Ausstieg und richtig fit fühlte ich mich die ganze Zeit ja schon nicht. Heute siegt die Vernunft und für mich ist hier nun Schluss ...

Als nach vielleicht 20 Minuten doch noch der nächste Läufer den VP erreicht, ist es dann leider zu spät zum Weiterlaufen, aber enttäuscht bin ich erstaunlicher Weise nicht, denn bei aller Anstrengung war das Erlebnis auch bis hierher einfach nur überwältigend schön.

### **Fazit**

Obwohl ich den Brocken nicht gesehen habe war es ein super tolles Erlebnis und für mich eine neue Erfahrung unter solchen Wetterbedingungen einen solchen Lauf zu machen. Die Kälte hat übrigens beim Laufen überhaupt nicht gestört, auch nicht nach Stunden, die hat man erst gespürt, als man nicht mehr in Bewegung war ... Der Lauf war supertoll und mit viel Liebe organisiert, supernette begeisterte Menschen an den VP's, wirklich sehr empfehlenswert - ach nein, alles gelogen, sonst wird es nächstes Jahr ja noch schwerer einen Startplatz zu ergattern ... ;-) denn den Brockengipfel möchte ich schon noch mal von ganz nahem sehen. Die Begeisterung über das tolle Erlebnis übersteigt auch jetzt im Abstand von ein paar Tagen die Enttäuschung über den vorzeitigen Ausstieg bei weitem.

Vom NDR gibt es übrigens eine kleine Reportage zur Brocken-Challenge 2010 – abrufbar im Internet: <http://www1.ndr.de/flash/mediathek/mediathek.html?media=ndsmag3574> . Die Bilder in meinem Bericht stammen von der Brocken-Challenge-Homepage und aus dem NDR-Fernsehbericht, ich hoffe die BC'ler und der NDR haben nichts dagegen. Um den Gesamteindruck abzurunden nachfolgend noch ein paar Bilder vom Zielbereich am Brockengipfel, wo ich allerdings nicht mehr dabei war.



