Von der Gewalt, die alle Wesen bindet,
-Befreit der Mensch sich, der sich überwindet.

Auch ich möchte das Goethe-Zitat an den Beginn meines Laufberichtes stellen, mehr dazu später.

Zwei Tage nach der Challenge. Kappeln an der Schlei, Temperatur minus zwei Grad, viel zu warm zum Laufen (oh ja, es ginge schon wieder), das ideale Wetter also, um einen Bericht zu verfassen.

Am Freitagmittag die A 7 gen Süden zu bereisen, ist eine Sache für sich. Kaum unterwegs, verkündet das Radio zehn Kilometer Stau vor dem Elbtunnel. Also schnell eine Ausweichroute genommen und ab durch Hamburg. Nachdem dieses Nadelöhr passiert war, konnte uns auch der Stau vor Hannover nicht mehr schrecken, und Christiane und ich erreichten Göttingen noch voll im Plan. Kurzfristig hatte ich noch ein Hotelzimmer gebucht, welches wir noch vor dem Briefing beziehen konnten.

Schön, den Lauf in dieser Atmosphäre kennen zu lernen. Man sitzt zusammen im Hörsaal und lauscht gespannt den Worten der Organisatoren. Bereits jetzt merke ich, mit wie viel Herzblut die Leute vom ASFM bei der Sache sind. Für mich eine seltsame Stimmung, einerseits wird es jetzt langsam ernst, andererseits ist der Lauf gerade richtig weit weg. Ich mag da gerade überhaupt nicht dran denken. Vor mir liegt der Beutel mit den Startunterlagen. Das super gelungene Teilnehmershirt würdige ich aber keines Blickes. Es bleibt tief unten im Beutel. Da bin ich abergläubisch. Das will erst verdient sein!
Meine Blicke streifen während des Vortrages immer wieder die Runde. Erstaunlich, wie viele Gesichter ich aus diversen Laufberichten kenne.

Danach gehe ich mit Christiane noch in der Nähe unseres Hotels essen. Einen Berg von Nudeln begleitet von zwei Bier und einem Long Island Ice Tea (Ob die Idee so gut war?). Da kommt mir ein Gedanke!! Jetzt einfach weiter Cocktails trinken und morgen ganz entspannt nach Hause fahren. Na schnell weg mit dem Gedanken…

Nun auch noch eine Nacht zwischen den Lauf! Jetzt könnte es doch langsam losgehen. Stimmungsschwankungen, wie bei nem quengeligen Kleinkind. Mehr als zwei Stunden Schlaf gibt es jedoch nicht. Das hat drei Gründe: die Aufregung, dann lässt irgend so ein Dussel die halbe Nacht den Fernseher in seinem Zimmer so laut laufen, dass alle was davon hatten, und zu guter Letzt liegt das Hotel noch in der Einflugschneise der Partyheimkehrer. Der Fernsehfreak ist zur Ruhe gestellt und nun alle fünf Minuten Gegröhle von draußen.

Halb vier stehe ich also viel zu früh auf und ziehe nach ausgiebigem Einfetten diverser Körperpartien die erste Lage Kleidung an. Jede Menge weitere sollten folgen. Die restliche Zeit vertreibe ich mir mit Warten und dem Frühstück (ein Riegel und ein Brötchen). Das dauert dann auch seine Zeit, wie soll man auch um die Zeit was runter kriegen.

Dann mal ab vor die Tür. Meine Güte, wie kalt ist das denn! Christiane und ich zittern wie Espenlaub. Ich habe noch eine dicke Weste an, die ich nachher zum Laufen ausziehen muss. Ich beneide Christiane, die nach dem Start wieder gemütlich ins Hotel zurück kann, frühstücken kann, um danach ganz entspannt nach Schierke und anschließend auf den Brocken zu fahren.

Kurz nach fünf herrscht im Alten Tanzsaal schon reges Treiben. Hier ist es aber kaum wärmer als draußen. Minus 13 Grad zeigte das Thermometer im Auto. Bleibt nur noch, sich am warmen Tee fest zu halten.

Irgendwie sehen alle schon wieder fitter aus als ich. Na, vielleicht liegt´s auch an der Weste. Und Achtung- Flachwitz- auch ein Brocken will mal zum Brocken.

Die letzten Minuten ziehen sich aber auch! Nur ungern trenne ich mich von meiner Weste, ziehe die Handschuhe an und setze den Rucksack auf. Dann noch ein letzter gespielt tapferer Blick, ehe ich mit der Menge aus dem Saal gespült werde.

Am Start findet Markus sehr schöne Worte. Wenn er heut Geburtstag hätte, wünschte er sich, alle mögen heil und gesund oben ankommen. Recht hat er! Dann kommt der Satz, den ich mir schon x-mal vorgestellt habe. „Brocken-Challenge 2012 – here we go!“

Die Masse der Glühwürmchen setzt sich in Bewegung.

Den Blick auf die Stoppuhr spare ich mir, auf die Tausendstel kommt es heute nicht an. Den ersten Schritt jedoch setze ich ganz bewusst in dem Gedanken, dass heute noch viele folgen werden.

Es geht gemütlich los, die Kälte ist momentan kein Thema. Den Buff tief ins Gesicht gezogen, trabe ich tapfer im Tross mit. Schon jetzt hat sich die Anreise gelohnt. Allein im Dunkeln laufen, kann ja schon interessant sein. Aber begleitet vom Schneegestapfe etlicher Läuferfüße und dem Schein etlicher Stirnlampen –ein Erlebnis. Die Fackeln und der Schneefall tragen auch noch ihren Teil zu einer bislang nie erlebten Stimmung bei.

Gern würde ich auch Fotos von unterwegs machen, jedoch wurde mein Smartphone vor kurzem einer 40-Grad-Wäsche unterzogen. Das erste Mal das Handy beim Laufen mitgenommen und anschließend sofort gewaschen. Das hat man nun davon. Früher konnten die Menschen auch ohne solche Gerätschaften los laufen. So hoffe ich, ans Ziel zu kommen, vielleicht gibt es da noch ein paar Bilder. Das ist jedoch noch in weiter Ferne.

Nun geht es erst mal durch den Wald, gefühlt auch etwas bergan, viel sieht man ja nicht. Die Steigungen, die ich hier als solche bezeichne, werden andere lächerlich finden, jedoch sollte man mir zugute halten, dass die Trainingsbedingungen diesbezüglich in Schleswig-Holstein eher mau sind. Höchste Erhebung in meiner Trainingsumgebung sind die Hüttener Berge mit satten 106 Metern am höchsten Punkt.

Langsam gerate ich in Tempo, hoffentlich für meine Verhältnisse nicht zu schnell. Andererseits möchte ich mich auch nicht unnötig bremsen, wenn es mal läuft. Nun taucht der erste liebevoll gestaltete Verpflegungspunkt in Landolfshausen auf. Ich meine noch, die Kirchenglocken läuten zu hören, sieben Uhr also. Auf meine Uhr möchte ich bis zur Marathonmarke nicht schauen, um mich nicht unnötig zu stressen.
Ich schaue erstmals im Schummerlicht in die Gesichter der Anderen. Erinnert mich irgendwie an Gestalten eines im Eis treibenden Geisterschiffes. Dampfende Wesen mit beleuchteten, vereisten Köpfen. Ich wunderte mich kurz vorher noch, warum meine Augen hin und wieder zu kleben schienen. Die Wimpern froren einfach zusammen. Bei der Verpflegung beschränke ich mich auf Banane und Tee. Das sollte in der Frühe erst einmal reichen, wirklichen Appetit habe ich noch nicht. Und dann gleich ne knackige Steigung. Die bewältige ich, noch kauend, im Gehen, komme aber sogleich wieder gut in Tritt. Der Abschnitt bis zum

Seeburger See läuft sich kurz und leicht. Nicht so einfach finde ich, das Tempo so zu wählen, dass ich weder friere noch zu doll schwitze. Nicht so einfach das Ganze.
An der Verpflegungsstelle lange ich schon etwas mehr zu. Vor allem trinke ich immer recht viel, was sich auch schon weiter unten bemerkbar macht. Aber jetzt möchte ich noch nicht zur Seite abschwenken. Es ist doch so kalt! Wobei, wärmer wird es wohl auch nicht mehr.

Noch eine nette Begebenheit. Sagt ein Läufer zu einem anderen mit einem total vereisten Bart: „Hey, dein Bart schimmelt.“ Daraufhin der Andere: „I can´t understand, I´m from Denmark.“ Nun hat der Kollege das Problem, ihm den Scherz auf Englisch nahe zu bringen.

Weiter geht es in Richtung Hellberg. Wieder ein kleines Zwischenziel. Kurz vor dem Anstieg gibt es noch mal Tee. Vielen Dank dafür! Das war doch gar nicht angekündigt, oder habe ich nur nicht richtig aufgepasst? Gehend nehme ich den Anstieg in Angriff, bis mich zwei dänische Mitstreiter (auch der mit dem vereisten Bart) überholen. Sie haben ein gutes Tempo und ich kann ihnen nun wieder laufend bis zur Tillyeiche folgen. Noch ein paar Meter, dann nützt es alles nix, ich muss kurz ausscheren. Nur um die Hose aufzuknoten, hebe ich kurz ein paar Lagen meiner Kleidung hoch, was ausreicht, die nächste halbe Stunde das Gefühl zu haben als ob mein Bauch abfröre. Warum gibt es eigentlich keine Laufhosen mit Klettverschluss? Danach geht’s abenteuerlich bergab, um schließlich an der oft erwähnten, gern übersehenen Abbiegung in Rüdershausen zu landen. Dort pfeife ich auch gleich einer Läuferin hinterher, jedoch nur, um ihr den richtigen Weg zu weisen. Sie hatte die drei Markierungsschilder übersehen. Nun wird es schon wieder kurz steil. Aha, da ist auch die Kapelle und nun abwärts nach Rhumspringe. Man, wie zieht sich der Ort in die Länge. Ich merke, auch, dass ich ein wenig kraftlos werde, und das jetzt schon. Na, die nächste Verpflegung naht. Trotzdem nehme ich an der Rhumequelle fast nur Flüssiges zu mir. Irgendwie fehlt der Appetit. Beim Anstieg versuche ich, aus meinem mitgeführten Salzpäckchen etwas zu nehmen. Das ist so ein kleines Ding aus der Kantine, was ich in meiner Hosentasche hatte. Der Lerneffekt für das nächste Mal: funktioniert so gut wie gar nicht, da viel zu nass. Laut Streckenbeschreibung sollen sich ja nun fünf Wege kreuzen, man nehme den zweiten von links. Klingt zunächst bei unbekannter Strecke nicht so einfach, ist es aber. An dieser Stelle will ich schon einmal vorgreifen, dass die Beschilderung meiner Meinung nach durchweg gut und ausreichend war. Man musste nur die Augen auf machen. Meine ausgedruckten Zettel hätte ich demnach zu Hause lassen können.

Jetzt kommt ein Abschnitt, den ich mir so ja nun gar nicht vorgestellt hatte. Vielleicht hätte ich das Profil besser studieren sollen. In der ersten Hälfte schon solch knackige Steigungen, die kein Ende nehmen wollen (Für Bergziegen sei nochmals erwähnt– hier schreibt ein Schleswig-Holsteiner). Meine Moral ist im Keller. Nun kommt auch noch Wind auf (der ist mir allerdings nicht neu). Und wo zum Geier ist Barbis! Kilometerweit nichts zu sehen. Oh doch, da unten links. Na ja, Augen auf eben. Die Moral geht ein wenig hoch, zumal die Strecke abwärts Richtung Ort führt. Nun, kurz vor der Marathondistanz piept mein Handy. Christiane sitzt schon in der Brockenbahn. Na die Ärmste, da ist ja bei ihr noch Geduld gefragt. Zu wissen, dass sie gut angekommen ist, ist schön. Nun bleibt es aber nicht aus, dass ich die Uhrzeit auf dem Handy erblicke. Ich wollte ja erst nach dem Marathon die Zeit erfahren. Allerdings Zehn Minuten vorher ist auch nicht schlimm. Grad mal 04:37. Meine Miene hellt sich auf. Nach meiner Zeitplanung, so ich eine hatte, liege ich ja voll im Soll.

An der Verpflegungsstelle angekommen, überlege ich. Lass ich mir die im Rucksack steckende Flasche auffüllen? Bislang habe ich sie leer spazieren getragen. Schließlich kann es schlimmstenfalls auf den nächsten 20 km so gut wie nix zu trinken geben. Da ich schon etliche Läufer sah, die unterwegs fluchend ihre gefrorenen Trinkbehälter schüttelten und verschiedenfarbige Eiswürfel zum Vorschein brachten, entscheide ich mich dagegen. Dafür lange ich bei der Verpflegung richtig zu. Man ist das alles gut. Besonders hat es mir das alkoholfreie Bier angetan, besser, dass was ich davon erwischen kann, eh mir Väterchen Frost zuvor kommt. Ich trinke schnell, aber er ist schneller. Schon guckt nur noch ein

Eiszapfen aus der Flasche. Dieses Bier würde ich gern unter anderen Umständen noch mal trinken.

Frisch gestärkt geht es weiter. Unter der Bahnlinie durch und nun? Soll ich klettern? Zum Glück ist es nur ein kurzer Anstieg. Bald geht es wieder bergab und dann in den Wald. Jetzt muss der dumme Neuling mal fragen. Beginnt nun schon der berüchtigte Entsafter oder erst nach dem Bergabstück ins Steinaer Tal?? Bis zur Wasserscheide hoch, geht's nämlich ganz entspannt. Nun scheint er aber wirklich zu kommen, der berüchtigte, der einen sämtliche Säfte aus den Beinen zieht. Dumm nur, wenn da nichts mehr zum Rausziehen ist! Das stetige Bergauf stört mich nicht so (Der Flachländer gewöhnt sich an alles). Aber wo kommt denn jetzt der ganze Schnee her. Für einen Schritt benötige ich die doppelte Kraft, kein Wunder auf meinen Asphaltgurken. Die Yaktracks, die mir beim Training schon gute Dienste leisteten, machen sich´s derweil im Rucksack gemütlich. Kann mir nicht vorstellen, dass sie in dem Schneegewühl was bringen. Wie, zum Henker motiviere ich mich? Bezug zum Anfang des Berichtes – ich denke „Von der Gewalt, die alle Wesen bindet…" Irgendwie funktioniert das. Tatsächlich komme ich irgendwie am Jagdkopf an. Mir kam die Strecke auch so lang vor, da ich die Kilometerzahlen durcheinander gehauen habe. Nicht neunkommairgendwas ab Barbis, sondern elfkomma…Die netten Damen vom Verpflegungspunkt ermuntern mich, doch in die Sonne zu treten, da sei es so schön warm. Nicht wirklich, aber gut für´s Gemüt. Also Leute, ich weiß ja nicht was Ihr unter Notverpflegung versteht. Höchstens, wenn überhaupt, ein Becher Tee, hieß es beim Briefing. Dabei gibt es hier alles Mögliche. Cola bekomme ich neben leckerem Naschkram auch noch. Hut ab!!!

Nun läuft Simone Stegmaier ein und verlangt lautstark nach Currywurst mit Pommes rot weiß (die Berliner eben). Ich enttäusche sie indem ich verkünde, dass ich grad die letzte hatte. Wir traben erst mal weiter. Ich bin am Boden zerstört, als ich die Strecke zwischen den Loipen sehe! Da hätte ich auch bei uns oben im Strandsand laufen können. Sollte nicht laut den letzten News die Strecke zwischen den Loipen so super schnell zu laufen sein. Von einem planen, griffigen Untergrund war die Rede. Dass das erst ab der Lausebuche gelten soll, fällt mir erst später ein. Wobei ich nicht glaube, dass es dort besser sein soll. Simone bringt die Schneeketten ins Gespräch. Ich zweifle aber immer noch, ob die in dem Gewühle was bringen. Ich resigniere erst mal und wechsle vom Schildkröten- ins Schneckentempo. Nun schreib ich Christiane eine SMS, wann sie meiner Meinung nach mit meiner Ankunft rechnen kann. Der Einfachheit halber hatten wir nur Zahlen für die voraussichtlich benötigten Stunden ausgemacht. Nach dem ich das Handy aus einer Wollsocke (Kälteschutz)(nächstes Mal nehme ich eine Kürzere – dauert sonst ewig) herausgeholt habe, tippe ich also völlig demotiviert eine 5. Hoffentlich kommt jetzt keine Antwort, das wird sonst nicht motivierend.

Ich quäle mich also weiter durch den Schnee. Da flitzt, ja flitzt! ein anderer Robert auf Schneeketten an mir vorbei (gut, er wiegt vielleicht auch nur halb so viel wie ich), die Dinger scheinen aber was zu bringen. Ich beschließe, bei der nächsten Sitzgelegenheit die Teile anzuziehen. Eh schon ungelenkig, trau ich mir das nämlich hier und jetzt nicht zu. Wenige Zeit später sehe ich Simone in der Sonne schneekettenanlegend zwischen den Loipen knien. „Haste den gesehn, wie der mit den Dingern vorbeigewetzt ist", meint sie. Ich bejahe und lasse mich überreden, die Dinger gleich hier in der Sonne anzuziehen. Simone, tausend Dank noch mal für deine Hilfe!! Ohne Dich hätte ich eine Stunde gebraucht, die Dinger anzubekommen.

Aber nun geht es eindeutig besser. Es läuft sich zwar immer noch bescheiden, aber ich kann mich wesentlich besser im Schnee abdrücken. Simone allerdings lasse ich ziehen, haben mich die letzten Kilometer doch zuviel Kraft gekostet. Als ich einen Wanderer nach der Entfernung zur Lausebuche frage und dieser mir noch drei Kilometer bis dahin ankündigt möchte ich schon wieder in ein tiefes Tal fallen. Da wird plötzlich die Strecke besser. Es kommt so etwas wie Laufrhythmus auf! Die nächsten Kilometer treffe ich immer wieder auf dem Läufer mit dem schwarzen Hund und auf Roswitha.

An dieser Stelle muss ich mal einschieben, dass ich mir nächstens die Namen der Mitstreiter mal besser auf den Startnummern angucke. Dann muss ich sie nicht hinterher mühevoll aus irgendwelchen Listen zusammensuchen beziehungsweise kenne sie überhaupt nicht (Läufer mit schwarzem Hund, wie peinlich! – Asche auf mein Haupt!!).

Immer dicht beieinander, erreichen wir Lausebuche. Simone läuft grad wieder los und motiviert mich ganz energisch. Oha, ich muss vorhin wohl ziemlich fertig ausgesehen haben. Nun bin ich aber aus dem Gröbsten raus. Der Weg ist noch verdammt weit, aber ab hier weiß ich, dass ich es irgendwie schaffen werde. Und dann diese Verpflegung!! Süßer Tee und Brühe !! Endlich Brühe!! Schön salzig, ich nehme gleich zwei Becher und noch mal Tee. Irgendwie bin ich heute nur flüssig unterwegs.

Kurze Zweifel bezüglich der Schaffbarkeit der restlichen Strecke stellen sich ein, als ich mich für die kürzere Variante des Weges nach Königskrug entscheide. Knietiefer Schnee!! Aber nach ein paar Biegungen – Brockenblick! Und was für einer! Schöner geht es kaum. Nach einer Weile stoße ich wieder auf präparierte Strecke, aber von den anderen beiden ist nichts zu sehen. Steile Abschnitte folgen, und ich komme bei solchen Abschnitten ins Laufen, die ich vorher nur gehend bewältigen konnte. Ein Lauf wie durch einen Märchenwald. Mann möchte jeden Baum einzeln im Bild fest halten.

Königskrug naht. Viele Touristen, aber wo ist die Verpflegung? Aha, kurz die Straße entlang dann nach rechts in den Wald. Ein paar Sekunden nach mir sind auch die anderen beiden da. Die hatte ich unterwegs nicht mehr gesehen. Also war die längere Wegvariante wohl doch die Bessere. Die Beiden sind auch schneller von der Verpflegung weg als ich, aber die Cola mit heißem Wasser tut so gut. Die Zeit bis Oderbrück vergeht schnell, zumal ich auf der Bergabpassage richtig ins Rennen komme. Hier gibt es noch einmal eine üppige Verpflegung. Hier nehme ich sehr leckeres Süßzeug zu mir (keine Ahnung, was das ist). Es werden auch Würstchen angeboten, die ich mir aber verkneife. Ein wenig spekuliere ich noch auf das Wurstwasser, frage dann aber doch nicht danach. Ich unterhalte mich noch einmal kurz mit dem Läufer mit Hund (Sorry noch einmal für diese Bezeichnung, ich gelobe Besserung). Dabei stellen wir fest, dass wir nicht weit auseinander wohnen und er auch schon, so wie ich, mehrfach beim Lauf zwischen den Meeren (www.lauf-zwischen-den-meeren.de) teilgenommen hat. Dann ist er weg und ich werde ihn erst im Ziel wieder sehen. Roswitha ist auch schon weg. Ich stelle gerade fest, dass ich noch nie soweit gelaufen bin. Die bisherige Strecke entspricht fast genau dem Rennsteig. Ich gehe noch kurz und tippe erfreut eine 1,5 in mein Handy. Damit hatte ich vor Stunden nicht mehr gerechnet.
Ab jetzt läuft es wie geschmiert. Grins. Ein Stück vor mir verliert eine Skiläuferin ihren Stock und dreht sich hilflos um. Ich rufe, ganz Kavalier: „Warte, ich bring Dir das Teil.“ Das mit dem Bücken nach dem Stock klappt ja noch ganz gut, aber das Hochkommen! Grinsend lasse ich mir aber nichts anmerken und überhole sie noch. Nun käme ich richtig gut ins Rennen, würde sich nicht grad jetzt noch mal die Blase melden. Na schnell paar Schritte nach rechts, denk ich mir und stehe auch schon hüfttief im Schnee. Ein inbrünstiges „Sch…“ schallt durch den Winterwald, aber im nächsten Moment kann ich schon wieder darüber lachen. Ich wühle mich wieder aus dem Schnee und komme richtig gut in Tritt.

Mann, was für ein Genuss! Diese verschneiten Bäume und das Farbenspiel der Sonne. So etwas habe ich bislang noch nicht erlebt. Vom Laufen merke ich jetzt kaum noch etwas. Bis auf die Rampe, die mich zu den Gleisen der Brockenbahn führt. Jetzt nur nicht stehenbleiben. Sonst komme ich nicht mehr weiter. So steil! Und dann geht es auf die letzten, schätzungsweise zweieinhalb Kilometer. Zunächst immer an den Schienen lang mit Blick auf den Brocken. Schöner hätte er sich nicht präsentieren können! Die Landschaft ist in ein irres Licht getaucht. Ein magischer Moment. Das ich es schaffen werde, war mir schon seit einigen Kilometern klar, aber hier und jetzt ist endgültig alle Quälerei vergessen. Ich denk noch: „Von der Gewalt die alle Wesen bindet,…“ Nanu, wieso sind meine Wangen plötzlich nass? Na ja, wird sowieso gleich zu Eis…

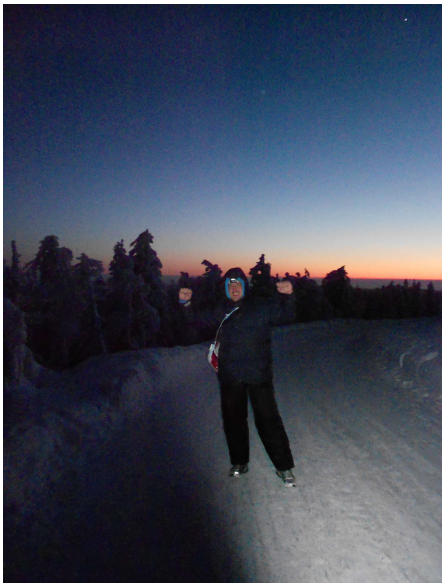
Jetzt die letzte Abzweigung auf die Brockenstraße. Zwei Herren, ich glaub vom Fernsehen, applaudieren. Ich sage ihnen, dass ich jetzt nicht mehr umkehren werde.
Nur noch ein paar Kurven. Die entgegenkommenden Wanderer sehen mich an, als käme ich von einem anderen Stern.
So, ab jetzt wird wieder gelaufen. Für die letzten Meter muss dass schon sein. Da oben steht auch Christiane und jubelt mir zu. Wie schön!

Ein Ziel bestehend aus einer Hand voll Leuten mit Rasseln. Was kann es schöneres geben!
Völlig überdreht falle ich Christiane in die Arme.
Ich könnte jetzt stundenlang hier stehen bleiben, das ist einfach zu schön.

Die Kälte treibt uns jedoch schnell nach drinnen. Vorher werden wir noch im falschen Gebäude zwei Treppen hoch gelotst. Also wieder runter und wieder ne Treppe rauf. Noch habe ich genug Glückshormone im Körper, um die Treppen gar nicht zu spüren. Das wird sich später ändern! Im Goethesaal werde ich ganz herzlich empfangen. Jedem wird applaudiert! Nach Möglichkeit empfängt Markus jeden persönlich.
Eine irre Stimmung.

Das Buffet ist auch nicht zu verachten, jedoch hält sich mein Appetit immer noch in Grenzen. Ich bin viel zu aufgewühlt, um jetzt üppig zu speisen. Jetzt fällt auch jeder Handgriff schwer. Auf die Dusche verzichte ich aufgrund der Wartezeit. Da wir eh noch zu Fuß nach unten wollen und noch eine lange Autofahrt vor uns liegt, freue ich mich lieber auf eine heiße Wanne, irgendwann nachts. Das Umziehen dauert nur ziemlich lange. Irgendwann ist auch das geschafft und wir machen uns an den Rückweg. Das schwierigste Stück kommt gleich am Anfang, die Treppe runter aus dem Goethesaal. „Wann kommst Du denn?“, höre ich Christiane von unten rufen. Wenn die wüsste, wie weh das tut!

Im Verlauf der Strecke klappt das Laufen immer besser und wir werden noch mit einem irren Sonnenuntergang und jeder Menge glitzernden Schnees für die zehn Kilometer entschädigt.



Ein paar Kilometer vor Schluss bot sich uns noch die Gelegenheit, mit den Johannitern mitzufahren. Vielen lieben Dank noch einmal dafür !!

Erschöpft klettere ich ins Auto. Nun geht es noch paar hundert Kilometer nach Hause.
Nach einer Weile schläft Christiane. Sie hat es sich auch verdient, musste sie doch so lange auf mich warten. Ihr verdanke ich noch ein paar schöne Eindrücke vom Brocken.

Halb zwölf liege ich endlich in der langersehnten Wanne und kann diesen elend langen, außergewöhnlich schönen Tag noch einmal am Auge vorüberziehen lassen. Es wird wohl nicht das letzte Mal sein. Vielen Dank an alle Organisatoren, Helfer und an die Mitstreiter, die diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis machten. Danke Christiane, dass Du mich in letzter Zeit ertragen hast ;o))

Noch ein paar Erkenntnisse.

Ausrüstungstechnisch habe ich fast alles richtig gemacht (über die Pflichtausrüstung erübrigt sich jede Diskussion). Vier verschiedene Lagen Kleidung obenrum haben ausgereicht. An den Beinen wird mir kaum kalt. Da reichte eine kurze Büx, wie der Norddeutsche sagt und eine lange Laufhose darüber.
Lieblingsausrüstungsgegenstände waren die Zehensocken, die meine Füße vor Schlimmeren bewahrten, unbedingt die Yaktracks und der Buff.

Trailschuhe wären angebrachter gewesen, da sonst auch bei wenig Schnee viel Kraft verpufft, fand ich zumindest.
Eventuell den Lauf noch langsamer angehen oder eben mehr trainieren.
Die Kilometer 30 bis 60 waren scheußlich! Das lag aber größtenteils an mir!
Der Rest war wunderschön!
Die Kälte an sich war kein Problem.
Der Rückmarsch nach Schierke ist, glaube ich, das beste Mittel gegen Muskelkater. Nach zwei Tagen war alles wieder gut.

Alles in allem **kalt – hart – schön!**

Wenn man mich fragen würde, ob ich es noch einmal tun würde?

Kurz nach dem Lauf sagte ich: „Wunderschön, aber einmal dieses Erlebnis reicht.“
Heute sage ich: „Weiß nicht…“

Fragt mich morgen noch einmal… ;o))