

Mit der Zermürbungstechnik in 13 Stunden ans Ziel

Die Brocken-Challenge 2013

Zermürbungstechnik: „Das kurzzeitig aufeinanderfolgende Wechseln von Laufen und Gehen zur möglichst kraftsparenden Überwindung eines Anstiegs“

Vorgeschichte

Ende 2011 fand ich in meinem Arbeits-Postfach (manuell) einen Flyer der 9. Brocken-Challenge. Zwei Arbeitskolleginnen hatten dabei an mich gedacht und mir auf diese Weise den Vorschlag unterbreitet, daran teilzunehmen. Ich fand das zwar wirklich nett aber fühlte mich damals für diesen Lauf noch nicht bereit – zwar hatte ich schon ein paar 50km-Läufe absolviert (jeweils im Sommer!), wollte aber erst mal den Rennsteiglauf abwarten.

Die Anmeldung

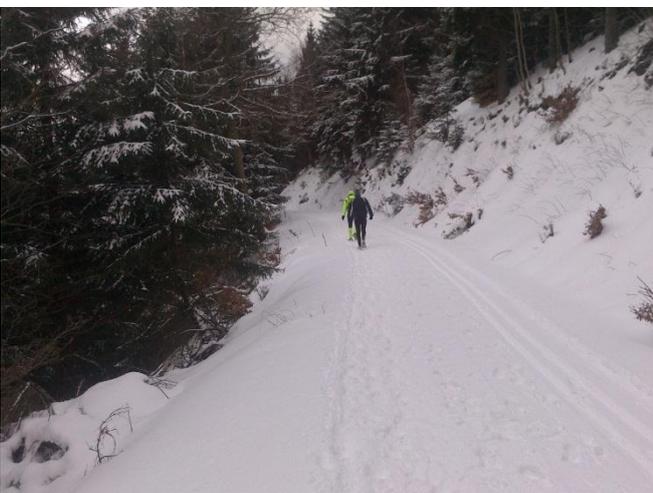
Nachdem mein Kumpel Mathias und ich uns während eines kurzen Telefonats nebenbei für die BC entschieden hatten, deuteten die Anmeldezeiten der letzten Jahre auf nichts Gutes. Jeder der halbwegs Vorstellungen von Diagrammen hat konnte sich sofort im Kopf ausmalen, dass es sich dieses Jahr maximal um sehr wenige Stunden handeln würde und schlimmeres ahnen. Wir haben uns also zusammen mit unserem Frauen am Abend der Anmeldung mit Funkuhr und vorgeplanten Formulareintragungen an unsere Computer gesetzt und waren mit zittrigen Händen innerhalb von 1 Minute vorgemeldet. Noch in derselben Nacht lasen wir dann davon dass alle Plätze nach ca. 10min weg waren – yeah, wir hattest es geschafft!

Das Training

Das Training begann natürlich weeeeeeeit vor der Anmeldung. Ich laufe seit etwas mehr als 9 Jahren, nicht immer ganz zielgerichtet (wie kann man das auch während des Studiums, es gibt zu viel



Lausebuche km 63 - guter Dinge!



so sieht sie aus - die Zermürbungstechnik

Ablenkung) aber ohne wirklich große Pausen. Mein Wochenpensum lag in den letzten 1einhalb Jahren bei etwa 45km im Durchschnitt – alles dabei von 7 bis 123km. Ich folge keinem Trainingsplan, laufe ohne Uhr und versuche wenigstens alle 2-3 Wochen mal über 20km am Stück zu laufen, maximal 35km. Im Vorfeld des Laufes war mein Gedanke: „Ja, damit kommst du durch, auch wenn die Anzahl und Länge der langen Trainingsläufe so an der Grenze sein dürfte. Und siehe da, 13 Stunden bei 14 Stunden Zeitlimit. Ich hatte also recht 😊

Ausrüstung

am Körper: 1 T-Shirt, 2 Oberteile, 1 Winterlaufhose, 1 kurze Hose mit Gürtel, 1 Paar Handschuhe, 1 Mütze, 1 dünnen Schal, 1 Stirnlampe

im Rucksack: 1 Regenjacke, 1 Regenhose (beides habe ich später angezogen!), 1 Trinkblase mit Isolierung, 1 Plüschmurmeltier, 1 Rettungsdecke, 1 Schlauchtuch, Yaktrax im Stoffbeutel, Vaseline und Tape beim Kumpel im Rucksack

in der Bauchtasche: 2 Gels, 1 Riegel, 1 Handvoll Haribo Colorado mit m&m's (der Hammer!), Handy, Karte - Gewicht zu tragen insgesamt (inkl. 0,5l Wasser): etwas über 3 kg

Die Taktik



Ich wollte mit 0,5 l Getränk im Rucksack starten, jeweils an den Stationen trinken und dann wieder 0,5 l auffüllen. Das habe ich so auch gemacht - im Harz dann später auch mehr, da ich zwischen den Stationen ja recht lang unterwegs war. Insgesamt habe ich an diesem Tag wohl 5-7 Liter getrunken – dabei alles von Saft über warme Cola, alkoholfreies Bier, kaltes Wasser und lauwarmem Tee, auch in Mischungen jedweder Art. Etwas Verpflegung (siehe Ausrüstung) hatte ich ja dabei – alle 30-45min wollte ich eine Kleinigkeit essen. Meist nahm ich mir auch einen Riegel von der Station mit.

gut getaped is halb gefinished

Die Temperaturen

-2 (Start) bis -9 °C (Brocken)

Die Strecke



Die Strecke ist ja auf der Homepage ausführlich beschrieben – hier ist wie ich sie erlebt habe:

Mathias und ich waren den Teil bis *Ruhmequelle* (etwa km 30) schon einmal gelaufen. Hier gibt es viel harten Untergrund und wenige kurze, aber ordentliche Anstiege. Man läuft sozusagen über freies (Eichs)feld, was bei schönem Wetter ein paar schöne Ausblicke bietet und bei Wind ziemlich zieht. Richtung *Barbis* (42.5) warten dann erstmal ein langgezogener und ein kürzerer Anstieg. Das Harzvorland lässt sich nicht lumpen! Die langgezogenen Geraden sind hier vorbei. Ich war mir vorher schon darüber im Klaren, dass der Lauf erst in Barbis beginnt und bis dahin hieß es also: Schadensbegrenzung. Relativ fit ankommen um dann langsam abzubauen :-)) Ich genoss den steilen Anstieg aus Barbis hinaus – so sind Höhenmeter schnell gemacht! Jetzt stand der Mythos „Entsafter“ an und damit die Zermürbungstechnik (der Begriff wurde von einem Läufer neben uns spontan erfunden - leider weiss ich den Namen nicht mehr) - ein paar Schritte laufen gefolgt von ein paar Schritten gehen. Diese Art

single trail in der ersten Hälfte - selten aber schön!

der Fortbewegung liegt mir sehr gut und es wird nicht langweilig.

Den Entsafter Teil I muss man im Kopf knacken. Das sind eben einfach 1einhalb Stunden leicht ansteigend immer weiter. Geht auch vorbei...

Ab *Jagdkopf* (53) gab es dann wühligen Schnee bis zur *Lausebuche* (63) - eine gefühlte Ewigkeit



aber ein toller Weg mit spektakulärem Talsperrenblick und stiller Abgeschiedenheit. Irgendwie ein eigener Lauf im Lauf. Ab der *Lausebuche* gibt es mehr Verpflegungsstellen, mehr Menschen und Ablenkung, Anstiege und Abstiege und sehr weit ist es dann auch nicht mehr bis zum Gipfel. Wenn man noch gut im Zeitlimit liegt lässt es sich hier wirklich genießen. Natürlich läuft hier keiner mehr mit frischen Beinen aber die Atmosphäre ist toll und ich war guter Dinge! Besonders heftig sind die letzten 5 oder 6km. Hier geht es zum Teil unglaublich stark bergan und die Zeit kann nochmal richtig geschreddert werden. Irgendwann waren wir dann aber auf der *Brockenstraße*

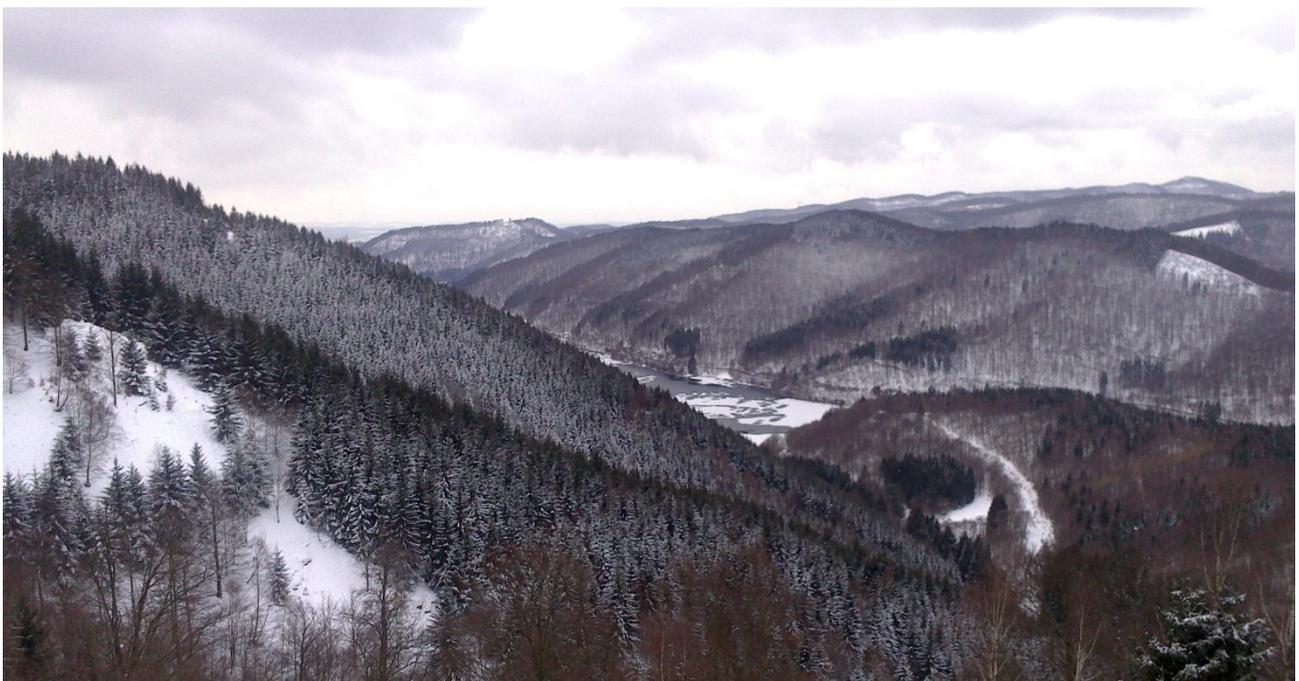
(mittlerweile war es wieder dunkel) und uns kamen schon Läufer der Abstiegswanderung entgegen. Die Ankunft am *Brocken* war dann sehr surreal – beleuchtete Gebäude, vereiste Bäume, Schneeverwehungen und die unglaubliche Empfangscrew, die meinen absoluten Respekt verdient. Ich ging mit *Karsten*, der sich uns auf den letzten Kilometern



Schneegewühle für 10km

angeschlossen hatte, noch zum *Brockenstein*, dann wurden wir ins Gebäude geführt, bekamen einen Stuhl, unsere Gepäcksäcke und wurden mit Applaus der anderen Läufer empfangen. Hier hat wirklich jeder Einzelne Großes geleistet.

Am Morgen waren wir in *Göttingen* gestartet, durchs *Eichsfeld* bis hinunter auf 153m gelaufen, ins *Harzvorland* und den *Harz* hinein und bis nach oben zum höchsten Punkt auf 1142m vorgedrungen.





weites Land..., km 38?

Der Kopf



am Harzrand - nicht alle sind heute sportlich unterwegs

3 Dinge haben mir bei diesem Lauf sehr geholfen:

- a) Ich wusste vom Rennsteiglauf wie lang >70km sind.
- b) Ich habe mich auf das hier und jetzt konzentriert und Gedanken nach der noch zu laufenden Strecke oder wie es mir vielleicht bald geht losgelassen. Fühle ich mich jetzt ok? Ja! Alles bestens.
- c) Ich habe mir bei ziehenden Muskeln für eine kleine Weile vorgestellt, ich wäre in der Dampfsauna und alles würde sich lockern. Hat es dann auch!

Die Atmosphäre

Das für mich faszinierende an diesem Lauf ist seine Menschlichkeit. Zum einen sind es bewegende Projekte, die unterstützt werden: Ein Hospiz, ein mehrfach vom Schicksal getroffener



Verpflegung in Rollshausen - hier wie überall: einfach traumhaft!

Kindergarten und Projekt in Nepal für gehbehinderte Kinder (*Let the children walk*). Dies hat mich persönlich sehr berührt und dem ganzen Lauf eine Bedeutung zukommen lassen. Auch fand ich es unglaublich schön, die Bioprodukte beim Frühstück und an den Stationen zu sehen - dass wir hier den Schritt machen und bei dem was uns Freude bereitet auch für andere Lebewesen Verantwortung übernehmen und ihnen damit unseren Respekt zeigen.

Es ist schon unglaublich, mit wie viel Liebe und Einfühlungsvermögen die HelferInnen=HeldInnen bei der Sache waren. Es war jedes Mal eine Freude an eine der Stationen zu kommen. Ich kann auch nur jedem empfehlen, selber mal bei einem Lauf eine Station zu betreuen - es ist eine tolle Erfahrung, einen Teil von dem zurückzugeben, was man hier beispielsweise bekommt.

Und die Orgas: ich habe lange überlegt und es gibt rein gar nichts was man von einer 10 von 10 Sterne Organisation abziehen könnte ☺ Ich glaube, dass sich die menschliche, familiäre Art der Veranstaltung auch auf die Teilnehmer

überträgt, unter denen ich sehr nette Menschen kennengelernt habe (u.a. Karsten, Simone, Gabi, Peter, Bernd...) an die ich noch gern und oft denken werde.

Hier noch ein paar abschließende bleibende Erinnerungen:

- die von Fackeln beleuchtete Stecke im ersten Teil
- Klaus, der vor uns unermüdlich fast jeden Meter bergan im Laufschrift bewältigt hat
- das kollektive Anschnallen der Yaktrax hinter dem VP Jagdkopf
- die warme Cola beim VP Oderbrück
- der Rückweg nach Schierke

Danke für einen unvergesslichen Tag!

Euer Marcus