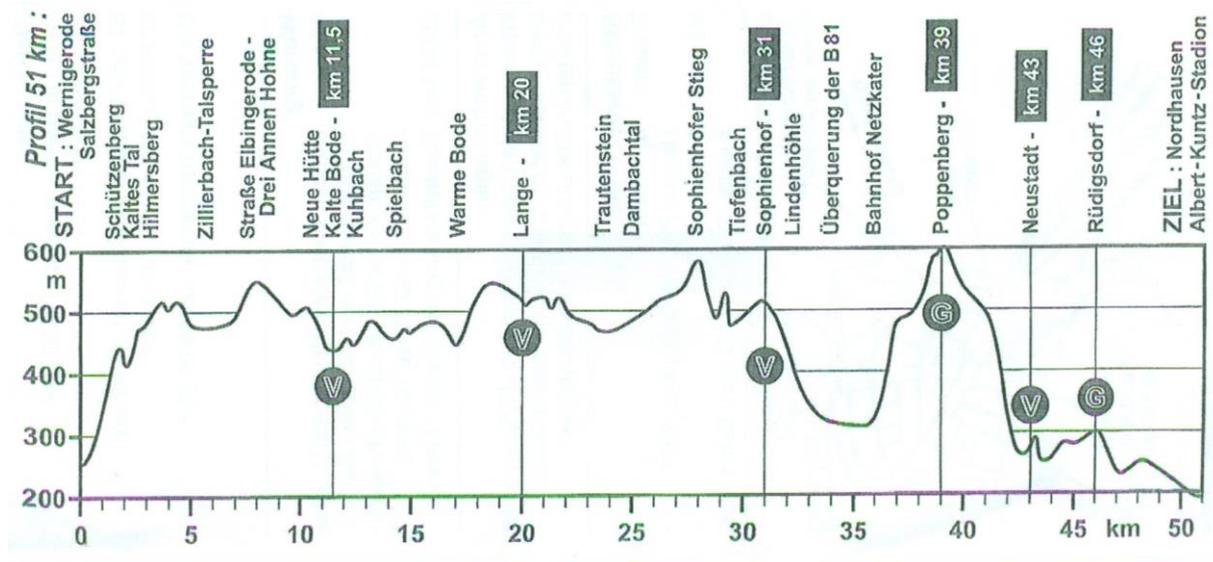


Eine ziemlich seltsame Überschrift? Die Erläuterung kommt später. In meiner Läufer“karriere“ fehlt ein ganz besonderer Lauf: die Harzquerung. Erstmals wurde sie, damals noch unter dem Namen "Harzüberquerung", in den siebziger Jahren veranstaltet. Ins Leben gerufen wurde sie vom Wernigeröder Sportfreund Herbert Pohl. Seit Beginn war die Harzquerung sowohl für Wanderer als auch für Läufer bestimmt, denen die Nähe zur Natur wichtig ist und die sie in ihrem ursprünglichen Charakter erfahren wollen. Dies spiegelt sich insbesondere in der Streckenführung wider, die schmale, unbefestigte Wege bevorzugt und stets die jeweiligen Eigenheiten der durchquerten Landschaft hervorkehrt.

Zwischenzeitlich vom Regime der DDR verboten, gibt es die Harzquerung nun seit 1988 ununterbrochen. Der Start zur 39. Veranstaltung hat mit dem letzten Samstag im April seinen festen Platz im Jahr. Heutzutage stehen drei Strecken unterschiedlicher Länge zur Auswahl, die sowohl für Läufer als auch für Wanderer offen sind. Die traditionell 51 km lange Distanz von Wernigerode im Nordharz nach Nordhausen im Südhaz stellt dabei die größte Herausforderung dar. Entlang der 51 km findet man die Fichtenforste des Nordharzes, unterbrochen von den Flusstälern der Warmen und Kalten Bode, genauso wie die typischen Buchenhochwälder und die weiten Hügel des Südhazses. Aus dem folgenden Höhenprofil kann man die Schwierigkeiten erahnen.



Je nach Fortschreiten des Frühlings zeigt sich die Landschaft dabei von Jahr zu Jahr in einem anderen Gesicht.

In diesem Jahr hatte der Sturm Friederike am 18. Januar unter anderem auch den Harz heimgesucht. Auf dem Brocken erreichte eine Spitzenböe 204 km/h. Zu erheblichen Forstschäden durch Windwurf kam es nach Angaben der Niedersächsischen Landesforsten vor allem in Südniedersachsen, im Solling und im Harz. Laut den Landesforsten hat der Sturm fast ausschließlich Fichten umgeworfen und in ihrem Bereich 950.000 Festmeter Sturmholz verursacht. Die Laufstrecke war ganz massiv von den Schäden betroffen. Sieben Mal mussten wir über Bäume klettern, die noch nicht weggeräumt waren und die schon im Normalfall „crossigen“ Wege waren durch tiefe, wassergefüllte Raupenspuren sehr oft unpassierbar und mussten weglos über Stock und Stein umlaufen werden. Die „alten Hasen“ erklärten im Ziel, dass sie zum Teil eine Stunde länger als in den Vorjahren benötigten.

Ich hatte mir vorgenommen, ein gemütliches Tempo anzuschlagen, da ich bereits eine Woche später den nächsten Marathon laufen wollte und ich einen langfristigen Trainingsaufbau für den Berliner Mauerweglauf über 161 km am 11./12. August geplant hatte. Das ständige Auf- und Ab des Streckenprofils war super anstrengend, sowohl für die Muskulatur als auch die grauen Zellen im Kopf, denn jeder Schritt musste mit Bedacht gesetzt werden. Beim 43. Kilometer sollte der gemütliche Streckenteil beginnen und auf einfachen Wegen die letzten 8 Kilometer zum Ziel in Nordhausen erreicht werden.

Beim 41. Kilometer dann eine kleine Unachtsamkeit (auf fast ebener Strecke!), mein rechter Fuß knickte um 90 Grad nach innen um, ein Knall im Sprunggelenk und ich lag mit schmerzverzerrtem Gesicht im Straßengraben. Weit und breit keine Hilfe. Ich stoppte meine Uhr (nach 4 Stunden und 15 Minuten Laufzeit) und hangelte mich an den Gartenzäunen von Neustadt entlang ungefähr zwei Kilometer zur nächsten Verpflegungsstelle. Auch hier keine Sanitätsstation (wie übrigens auf der ganzen Strecke). Auf die Frage nach einem Transport zum Ziel wurde ich auf öffentliche Verkehrsmittel verwiesen (am Samstag Nachmittag in einem kleinen Dorf!) und erst nach hartnäckigem Nachbohren (inzwischen war mein Fußgelenk zu doppelter Dicke angeschwollen und ich konnte nicht einmal mehr humpeln) wurde ich von einer Helferin von Getränkestand mit ihrem Privatfahrzeug zum Ziel gefahren.

Hier stand dann ein Krankenwagen vom DRK und ich wurde umgehend erst mal auf eine Bahre gelegt, der Fuß aus dem Laufschuh „geschält“ und mit Eis gekühlt. Anschließend brachte mich ein KTW zum nahen Krankenhaus. Mit einer Röntgenaufnahme wurde eine erste Diagnose erstellt: alle Knochen scheinbar ganz, aber evtl. die Sehne zwischen Schien- und Wadenbein im Bereich des Sprunggelenkes defekt. Ich erhielt eine Stützschiene, 2 Krücken und schmerzstillende Mittel. Mit einem Taxi ging's dann zurück zum Ziel und von hier mit dem gebuchten offiziellen Rücktransport-Bus wieder zum Startpunkt in Wernigerode.

Nun zur Erläuterung der Überschrift dieses Berichtes: dieser Lauf wäre mein 222. Marathon (incl. Längerer Strecken) geworden. Jetzt bin ich erst einmal für viele Wochen bis Monate raus aus dem Lauftraining, da die MRT-Untersuchung in Berlin tatsächlich eine Beschädigung des Syndemosebandes ergab.

Karl