

Drei Wochen vor Berlin stand der Brockenlauf auf meinem Programm:

Der Brockenlauf war klasse, ich werde auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder antreten, den Berg zu bezwingen !

Aber mal von Anfang an:

Freitag - gleich nach Schulschluss - habe ich meine Frau und alle anderen wichtigen Kleinigkeiten in unser kleines Wohnmobil gepackt und habe mich dann gen Osten gemacht. Der Verkehrsfunk meldete aufsummiert etwa 45 km Stau zwischen Hamburg-Öjendorf und Rhüden(Harz), so dass ich mich entschloss, doch die Landstraße über Geesthacht, Lüneburg, Braunschweig zu nehmen --> eine weise Entscheidung.

Völlig entspannt trafen wir gegen 19.00 Uhr in dem malerischen Startort des jährlichen Brockenlaufes ein und wurden auch soglich nett im Organisationsbüro im Rathaus empfangen.

Ganz nebenbei - es war eine tolle Organisation und Durchführung der Veranstaltung !!!

Nachdem ich also meine Startunterlagen eingesackt habe, gingen wir ein wenig durch den Ort.... Ein äußerst mulmiges Gefühl kam hier bei mir auf... Den Blick nach Süden gerichtet (dort beginnt dann der Hochharz) dokumentierte ich mit einem gequälten Schlucken... Alles beruhte nun auf der Hoffnung genug in der Fischbeker Heide trainiert zu haben... Ich kam zu dem Entschluss, dass das Mittelgebirge doch höher und anspruchsvoller sein müsste Idea

Den Abend beendeten wir mit einem lecker Nudessen beim Italiener. Zum Glück konnten wir unser WOMO auf dem nahegelegenen Schulparkplatz stellen und so eine ruhige und angenehme Nacht verbringen Smile

Dann der Tag der Entscheidung. Eine nervöse Grundstimmung auf dem Marktplatz, der liebevoll für dieses Event hergerichtet wurde. Alle Läufer tippelten von einem auf den anderen Fuß oder suchten das nächstbeste Klo auf. Nach den obligatorischen Bambini-Starts sollte unser Brockenlauf über 27 km gleich losgehen.

Startschuss Exclamation 12,5 Kilometer bergauf liegen jetzt zunächst vor mir. Dabei werden mal knapp 900 Höhenmeter bewältigt, der Brocken selber hat eine Höhe von 1142 m.

Ich beschloss die Sache ruhig anzugehen und schlug einen 6:00 er Schnitt ein. Die ersten 3 km konnte ich den auch halten, dann ging es in den Wald und wurde unaufhörlich steiler. Ich überholte dennoch die ersten, die sich gehenderdings dem Brocken annäherten...

Dann auf einer Lichtung, ich möchte fast sagen ein flaches Plateau, konnten wir ihn sehen: den Gipfel des Brocken Exclamation Exclamation Exclamation

Ich sagte nur: " Ach Du Sch...!!!"

Mir ging es gut, es lief prima und das Wetter spielte perfekt mit. Klasse Sonnenschein und eine wunderbare Aussicht machten dieses Unternehmen zu einem Lauferlebnis.

Ich erreichte nun irgendwann mit meiner Gruppe die Panzerplatten zum Gipfel. Von nun an wurde es steiler und steiler !!! Ich quälte mich nicht länger und der Erfolg gab mir recht: Im Gehen war ich schneller als mancher, der sich noch laufend versuchte. Der Gipfel kam näher, die Antenne oder der Sendemast wurde deutlich sichtbar. Die Steilheit nahm ab --> GESCHAFFT !!! Ich bekam eine

"Ganzkörper-Gänsehaut" (und das lag nicht an den 5 - 10 Grad hier oben), nahm den Laufschrift wieder auf und wappnete mich für das Gipfelfoto... Vorbei an der Hexe, die mich mit Ihrem Besen scheuchte über die letzte Kuppe, ich glaube man musste mir das Lächeln aus dem Gesicht weißeln. Ich habe die 12,5 km in 1:30h geschafft.

Nun wieder bergab. DIE HÖLLE !

Ich ließ es laufen. Zunächst auf Asphalt, dann kam wieder Wald und Schotterboden. Ich zwang mich zur Konzentration. Ein Blick auf meine Polar 625 zeigte mir plötzlich einen 3:15 er Schnitt - ich war noch nie so schnell wie ein Julio Rey beim HH-Marathon Laughing Ich konnte das Tempo natürlich nicht halten und zog vorsichthalber die Handbremse...

Nach etwa 6 km bergab wünschte ich mir endlich wieder ein Stück bergauf herbei, aber nix da... Es ging nur bergab. Meine Oberschenkel fingen an zu mosern, die Waden gaben mir auch Bescheid... Aber ich hielt durch.

Etwa 500 Meter vor dem Ziel erblickte ich meine Frau. Sie wollte wohl ein Foto machen, aber ich war zu schnell... Als sie rief: "Hey Karsten, warte mal - lauf mal langsamer...", hatte sie nicht nur meinen Lacher auf ihrer Seite !!!

Dann die letzte Kurve, die Zielzeit im Blick, noch die Chance zwei zu überholen und unter 2:40h zu bleiben... Ich zog den Spurt an und habe es geschafft: meinen ersten Brockenlauf in 2:40:05

Ich kann nur allen raten, diesen Lauf einmal zu genießen. Er passt doch prima in die Vorbereitung zum Berlin-Marathon und mein Muskelkater ist auch schon wieder weg. Aber der war fies: Am POPO.