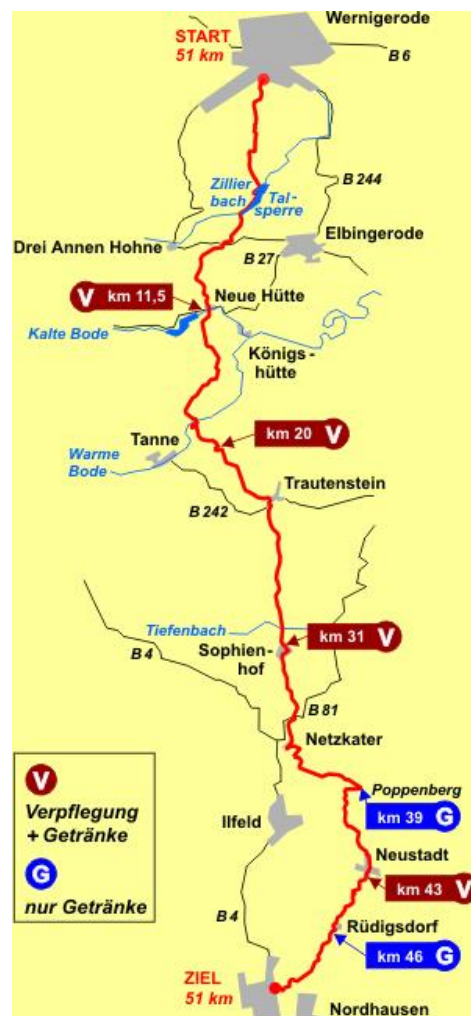


30. Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen

Die Runner's World hat sie in diesem Jahr als „Geheimtipp unter den Landschaftsläufen“ bezeichnet, doch für viele der in diesem Jahr insgesamt über 400 Starter ist sie längst kein Geheimtipp mehr, sondern vielmehr ein fester Bestandteil ihres Terminkalenders. Wer einen Natur- und Landschaftslauf der Extraklasse erleben möchte, der sollte sich deshalb das letzte Wochenende im April vormerken, an dem in jedem Jahr dieser einzigartige Lauf stattfindet.

Start ist das im Norden des Harzes gelegene Fachwerkstädtchen *Wernigerode*, wo die Läufer pünktlich um 8:30 Uhr auf die 51km lange Strecke gehen. Ihr Ziel: Das *Albert-Kuntz-Stadion* in *Nordhausen* auf der Südseite des Harzes. Doch bis man dort über die Ziellinie läuft, muss man einige „Höhen und Tiefen“ des Harzes überwinden. Eine gute Vorbereitung auf diesen schwierigen



Frank unterwegs

Crosslauf mit seinen 1.200 Höhenmetern ist unerlässlich.

Das Motto des Laufes: „Der Läufer soll eins werden mit der Natur“, wie es Peter Unverzagt, der Cheforganisator der Harzquerung, so schön formuliert hat, spiegelt sich in der Streckenführung eindeutig wieder. Ortschaften und Straßen werden nur dort durchlaufen bzw. gequert, wo es sich nicht vermeiden lässt. Ansonsten läuft man über kleine und schmale Waldwege durch die einsamen Wälder des Harzes, quert Flüsse und kleine Holzbrückchen und an einigen Stellen sogar die Eisenbahnschienen der

Harzer Schmalspurbahn. Wenn dann noch wie in diesem Jahr das Wetter mitspielt, ist das Naturerlebnis einzigartig.



An der warmen Bode

Gleich nach dem Start geht es schon zur Sache und der erste steile Anstieg muss überwunden werden. Doch auf die ersten Strapazen folgt nach ca. 6 km schon das erste ganz besondere Highlight, die Überquerung der *Zillierbachtalsperre*, die zu dieser frühen Morgenstunde ein herrliches Panorama bietet. Weiter geht es auf schmalen Pfaden durch die

Wälder erst zur *kalten* und dann zur *warmen Bode*, zwei markanten Flösschen im Harz.

Die Verpflegungsstände unterwegs sind bestens ausgestattet, was angesichts der Strapazen von den Läufern auch gerne angenommen wird. Hat man nach ca. 31 km und einem sehr steilen Ab- und Aufstieg den *Sophienhof* erreicht, ein kleines abgeschiedenes Örtchen auf ca. 580 m Höhe, folgt der angenehmste Abschnitt der Harzquerung.



Blick auf die Burgruine Hohnstein

Die nächsten 5 km geht es auf einem schmalen Pfad wieder hinab auf ca. 300 m Höhe zum Bahnhof *Netzkater*, der am Fuße des *Poppenbergs* liegt. Der *Poppenberg* ist mit seinen 600 m Höhe der höchste Punkt des Laufes und für viele Läufer der „Schicksalsberg“. Auf den folgenden 3 km müssen 300 Höhenmeter überwunden werden und das zu einem Zeitpunkt, wo man bereits 36 km unterwegs gewesen ist. Kein Wunder, dass die meisten diesen Anstieg nur noch gehend meistern können.

Ist man oben angekommen, geht es auf der anderen Seite dafür um so steiler wieder herunter, bis man den einzig größeren Ort der Harzquerung durchquert, das schöne Fachwerkstädtchen *Neustadt*,

welches am Fuße der *Burgruine Hohnstein* liegt. Ab hier ändert sich das Landschaftsbild. Ist man zuvor in den kühlen und schattigen Wäldern des Harzes unterwegs gewesen, folgt nun der letzte ca. 8 km lange und hügelige Abschnitt von Neustadt bis nach Nordhausen über überwiegend Wiesen- und Feldwege, auch bekannt unter dem Namen *Rüdigsdorfer Schweiz*. Wenn dann wie in diesem Jahr die Sonne vom Himmel herunterlacht, wird es richtig warm für die Läufer. Dafür entschädigt der tolle Blick auf Nordhausen mit den umliegenden gelben Rapsfeldern und den blühenden Obstbäumen für die Strapazen.



Blütenpracht in Neustadt

Im *Albert-Kuntz-Stadion* kann man auf der ca. 150 m langen Zielgeraden die letzten Meter unter dem Applaus der Zuschauer genießen.



Siegerehrung in Nordhausen

hinter dem Schweizer Michael Lingua belegen und war damit sehr zufrieden.

In den vergangenen Jahren waren Horst Diele und Frank Dietrich die einzigen Melsunger Starter gewesen und in diesem Jahr musste Frank die einheimischen Farben alleine vertreten, da Horst eine Woche nach dem Kyffhäuser Bergmarathon verständlicherweise nicht teilnehmen wollte. Frank konnte in einer Zeit von 3:43:39 h den 2. Platz in der Gesamtwertung

Und mal schauen, ob sich im nächsten Jahr nicht noch der ein oder andere für diesen grandiosen Landschaftslauf begeistern lässt...

Frank Dietrich