

Brockenlauf 2019: Ein harter Brocken....

Am 07. September erlebten Hartmut und ich den wahren Laufhöhepunkt der Saison: Der Brockenlauf über 26,2 km mit 890 Meter Höhendifferenz und Start und Ziel in Ilsenburg. Die Strecke ist dabei so eingeteilt, das man 12,1 km stetig bergan läuft und 14,1 km bergab hat. Das ist auch gut so, denn im Vorfeld hatte ich eher vor dem Bergabteil Respekt denn vor dem Aufstieg.

Hartmut plagte den Sommer immer wieder mal das schlechte Gewissen und es kamen Vorschläge wie „Lass uns 10 mal die Müllberge hochrennen“. Nun: 10 x 3 min bergan ist was ganz anderes als eine Stunde stetig bergauf. Für Bergläufe ist Berlin mit seinen eiszeitlich geschliffenen Rampen nun mal kein gutes Terrain.

Nach Anreise am Vorabend und Übernachtung in der Jugendherberge in Wernigerode standen wir um 9:30 in Ilsenburg am Start. Ich voller Vorfreude und Hartmut mit gemischten Gefühlen, da er immer noch an einer abklingenden Infektion laborierte. Das Schöne an krummen Strecken ist für mich: Kein Stress, so dass ich im Trainingstempo (4:54 min/km) die ersten drei Kilometer absolvierte. Bis km 6,8 kam auch schon die erste Rampe und so sank der km-Schnitt mit zunehmender Höhe auf 5:55 min/km. An der Hermannsklippe bei 9 km war es dann so weit: „Jetzt wird es richtig geil“ verkündete ein Schild und so kam es auch: 20 % Steigung und ein Panzerplattenweg lösten spontane Wanderreaktionen aus. Nicht so bei mir, der mit viel Armschwung und kleinen Schritten im Laufrythmus blieb. An der Bismarckklippe drehte ich mich kurz um, um auf den Okerstausee zu blicken.



Dann ein weiteres Schild: „Leute, ihr bezahlt für's Laufen, nicht für's Wandern!“. Bei einigen löste das dann doch ein paar Laufschrille aus. Der nächste Hinweis bei 1000 Höhenmeter: „Nur noch 142....Höhenmeter“. Richtig, aber immer noch ein Kilometer zu laufen....Dann war es endlich soweit: Nach 73:34 Minuten war ich auf dem Gipfel, wurde wie alle anderen Läufer von zwei Hexen mit dem Besen „verkloppt“ und dann ging es bergab.



Die Kunst beim Bergablaufen ist es, locker zu bleiben, es „laufen zu lassen“ und doch die Kontrolle zu behalten. Das gelang mir nicht so gut und ich wurde von 25 Läufern überholt, von denen ich mir im flacheren Teil wieder fünf schnappte. Gespenstisch war der Teilabschnitt zwischen 15,7 und 19,8 km: Links und rechts tote Baumstümpfe zeigten auch hier: Zwei trockene Sommer und der Borkenkäfer hatten ihre Spuren hinterlassen. Nach 2:13:31 h lief ich als Gesamt-66ster (von 581 Finishern) und 7ter M50 ein. 16:20 Minuten später kam Hartmut als 190. Gesamt und 11. der M60 ins Ziel. Er war erleichtert und ich denke, ein wenig stolz, trotz Husten den Brocken gemeistert zu haben.

Insgesamt war das Niveau dieses Jahr sehr hoch, da starke dänische Läufer den Gesamtsieger (1:39 h!) und den AK Sieger der M50 (1:59 h) stellten.

Wen es interessiert: Unten meine ausführliche Zeitauswertung....

Oliver

Zwischenzeiten				Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Loddenke	3,30	16:12	4:54	6	2:16	56	3:08	3,30	16:12	4:54	6	2:16	56	3:08
Schlüsie	3,10	17:32	5:39	8	2:04	60	3:54	6,40	33:44	5:16	7	4:20	58	7:01
Hermannsklippe	2,60	15:24	5:55	9	1:53	69	4:00	9,00	49:08	5:27	7	6:04	60	11:01
Brocken	3,10	24:26	7:52	6	2:58	45	6:23	12,10	1:13:34	6:04	6	9:02	51	17:24
Eiserner Handwe	3,60	17:01	4:43	16	2:36	112	5:09	15,70	1:30:35	5:46	7	10:53	61	22:33
Schlüsie	4,10	16:59	4:08	23	2:52	146	5:25	19,80	1:47:34	5:25	7	13:10	70	27:58
Loddenke	3,10	12:37	4:04	9	0:57	66	3:18	22,90	2:00:11	5:14	7	13:54	68	31:16
Ilseburg/Markt	3,30	13:20	4:02	4	0:18	34	2:43	26,20	2:13:31	5:05	7	14:05	64	33:59