



## Pressemitteilung

14.08.2013

### Harter Brocken für den Spiridon Verein

Am vergangenen Sonntag hat sich die Leistungsgruppe des Spiridon Vereins eine besonders harte Nuss vorgenommen.

Die läuferische Erzwingung des 1142 hohen Brockens im Harz, dem höchsten Berg Norddeutschlands.

Dafür trafen sich 11 Läuferinnen und Läufer des Vereins am Sonntag morgen zu sehr unchristlicher um 6.00 Uhr früh, um mit 3 Autos die gut 3 stündige Anfahrt zu starten.

Startpunkt war der Ort Ilseburg am Fuße des Brockens. Das Wetter war gut, die Laufbedingungen optimal.

Ausgewählt für den Aufstieg wurde der Heinrich-Heine Weg. Dieser beginnt mit ein paar Meter Straße, dann folgt ein breiter Waldweg mit tiefen Schluchten und gurgelndem Wildwasser.

Der Weg verwandelte sich aber dann sehr schnell in einen felsigen und steilen Trampelpfad, wo eher schnelles Klettern by walking als laufen angesagt war.

Von kurzen Gehpausen an besonders steilen Stellen abgesehen wurde dennoch durchgehend gelaufen, bis dann ca. 3 km vor dem Gipfel ein betonierter Wanderweg kommt, der das Laufen extrem anstrengend macht.

Nach 3 Stunden und 11 Minuten war der erste Spiridoni am Ziel, die letzten kamen nach 3 1/2 Stunden auch erschöpft aber glücklich an.

Und alle ganz schön froh, es nach 10,3 km geschafft zu haben.

Die Pause oben währte kurz, es wurde kühl und Kaffee und Kuchen, vom Verein gesponsert, warteten im Tal.

Das Herunterlaufen darf man nun überhaupt nicht unterschätzen. Wer zu schnell läuft, wird mit schwerem Muskelkater am folgenden Tag bestraft.

Unten wieder angekommen, nach insgesamt ca. 23 gelaufenen km, hieß es dann umziehen, frisch machen und mit steifen Beinen übergehen zum netten Waldcafé ums Eck zur Kuchenplatte.

Fazit: Eine harte Trainingseinheit für die kommenden Wettkämpfe, aber jede Menge Spaß, beeindruckende Natur und viele schöne gemeinsame Erlebnisse.

Volker Evers  
Pressewart  
Tel 0172 8065468