

**Hexentanz und Hexenstieg - Ultralauf im Harz  
Goethe hat schon geschrieben: "Du kannst - so wolle nur!"**

... so hieß das Motto für die Ultraläufer vom 24. bis zum 26. April bei dem Hexenstieg, ein Ultralauf mit 219 km und ein Zeitlimit von 48 Stunden. Man nennt ihn auch den „Hexentanz“, an dem Christoph Mintgen an den Start ging, mit einer Laufstrecke die 104 km und einem Zeitlimit von 20 Stunden.

Für die Teilnehmer des Hexenstieges ging es freitags bereits um 6 Uhr von Osterode an dem Harzer Hexenstieg entlang, durch Clausthal Zellerfeld und hoch auf den Gipfel des Brockens nach 59 km. Nach 1142 Höhenmeter ging es runter zu Drei Annen Hohne nach Rübeland, durch Treseburg und Thale bei km 112. Hier starteten die Hexentanz-Läufer samstags, die es ein wenig leichter hatten. Die Laufstrecke war identisch mit der Rückstrecke des Hexenstieg und führte somit nicht über den Brocken. Gemeinsam ging es über den Hexentanzplatz nach Treseburg und Altenbrak über die Harzer Hexenstieg Alternativroute - Hasselfelde - Mandelholz - Braunlage - Sankt Andreasberg bei km 62- auf die Wolfswarte mit 920 Höhenmeter - runter nach Altenau - durch Clausthal Zellerfeld und zurück nach Osterode ins Ziel. Insgesamt überwandten die Läufer über 4.500 Höhenmeter auf dem Hexenstieg und die Hexentänzer über 2300 Höhenmeter.

„Die Herausforderung“ erzählt Christoph Mintgen, „war neben den guten und breiten Wanderwegen, die Singletrails auf denen gelaufen wurde, die schmal, rutschig, mit Wurzeln bedeckt waren und lediglich über Baummarkierungen als Wegweiser verfügten.“

Weiter berichtet er, dass die Streckeneinweisung vor dem Start erläutert wurde. Die Läufer wurden vor dem Start mit der Handhabung der Laufkarte vertraut gemacht, und wie die schwierigen Orientierungsstellen aussehen. Der Weg hinauf zur Wolfswarte war z. B. schon schwierig genug, denn das Schmelzwasser haben die Laufschuhe knapp 2 km der Strecke unter Wasser gesetzt. Erschwerend hinzu war die Dämmerung und de mehr werdende Nebel.

Oben am Gipfelkreuz angekommen, mussten die Läufer den Stempelkasten aufsuchen um ihre Startnummer als Beweis für den Aufstieg markieren zu lassen. Mit der Nacht kam auch die Kälte. Müde Beine und der schwere Rucksack war nichts im Gegensatz zu dem Wind, der das Laufen erschwerte. Ab km 70 war der Ultralauf für Christoph nur noch eine Kopfsache. Das Knie meldete sich nach jedem Abdrücken des Fußes und die Wandermarkierungen waren nur noch als Ortsschilder für die Richtungen vorhanden. Ab dann hieß es nur noch zu den nächsten Verpflegungspunkten kommen. Diese Verpflegungspunkte waren immer etwa 17-20 km auseinander. Der Nächste war bei km 80. Dort angekommen gab es Cola, Wasser, Kekse, Salzstangen und leichtes Gebäck. Durch das Stehen, und somit nicht in der Bewegung sein, wurde es gefühlt kälter. Also hieß es wieder den ca. 2 Kg Rucksack anziehen, Trailstöcke in die Hände nehmen und weiter bis zur letzten Verpflegung laufen. Dazu mussten die Ultras durch den Ort Clausthal Zellerfeld und den Straßenverkehr beachten. Der VP stand am Ortsrand, somit ging es die Straßen runter durch das sogenannte "Loch" - die Ortsmitte - um nach einem halben km wieder hoch zu laufen, was die Gelenke sehr belastete. Oben angekommen, hieß es zum Glück, dass es nur noch leicht abwärts durch Wald und Felder ins Ziel geht. Um 3:33 Uhr kam Christoph Mintgen von der LG Laacher See in Osterode ins Ziel. Dort wurde er als 22. Finisher von 41 Startern vom Veranstalter Michael Frenz in Empfang genommen und für die Herausragende Leistung gratuliert. Seine Kräfte waren zwar ziemlich ausgelaugt, dennoch stand für den Nickenicher fest, dass er nicht zum letzten Mal hier war.

Damit war der Hexenstieg und Hexentanz eine teuflische Laufangelegenheit. Im nächsten Jahr wird der Traillauf zum 5. Mal ausgetragen. Der Veranstalter verspricht schon jetzt dass dann ein kleines Jubiläum gefeiert wird.

**Foto li:** Christoph Mintgen beim Hexenlauf auf der Strecke



**Foto re:** Christoph Mintgen beim Hexenlauf bei der Siegerehrung mit Urkunde

