

Der Frühling ist angekommen -
Auf geht's, Wanderschuhe raus, Sonne tanken! Frischauf!



(Frühblüher bei Großwechungen; März 2017)

Die Vorbereitungen zum Ersten Harzblick-Wandermarathon laufen auf Hochtouren

Seit einem Jahr wird der Harzblick-Wandermarathon vorbereitet. Nach der Streckenplanung- und Festlegung, nach Ausschreibung und Detailplanungen zur Streckensicherung, Verpflegungsstellen und der Planung für große Feste im Start- und Zielbereich, nach erfolgreicher Sponsorsuche und Verträgen mit Busunternehmen und Verpflegungslieferanten kommt nun auf der Zielgeraden vor dem großen Ereignis der letzte Feinschliff in die Vorbereitungen. Die Strecken werden begangen und auf ihre Begehrbarkeit immer wieder kontrolliert, geeignete Stellen für Wegmarkierungen gesucht und gefunden, Koordinaten für Notfallstellen ermittelt, etc. Noch hundert Tage bis zum Startschuss. Die Fieberkurve steigt so langsam an, nicht nur bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, auch bei den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und Planern.

Der Harzblickwandermarathon bekommt ein eigenes Harzblick-Lied!

Beim Rennsteiglauf wird das Rennsteiglied gesungen, im Oberharz der "Harzer Steiger". Es gibt im Landkreis Nordhausen viele schöne Heimatlieder, aber ein Harzblick-Lied gibt es bislang noch nicht. Nun wurde ein alt eingesessener Hörniger Heimatdichter angefragt, ob er nicht zum Wandermarathon ein Liedlein schreiben wolle, dass zu Beginn vor dem Startschuss und auch im Festzelt im Zielbereich auf die Wanderung einstimmt. Ohne zu zögern bekamen wir seine Zusage, und dann ließ er uns auch gleich stehen, weil eine erste Idee schnell zu Papier gebracht werden musste. :-) Wir sind schon ganz gespannt auf das Liedlein!



Verlängerung der günstigeren Anmeldepreise dank großzügiger Sponsorenhilfe



Heizung & Sanitär
Ingolf Krug

Dank großzügiger Unterstützung unserer Sponsoren können die günstigen Anmeldepreise für Marathon und Halbmarathon bis 30.4. verlängert werden!

Wir bedanken uns herzlich bei allen Sponsoren: Nordthüringer Volksbank, Kreissparkasse Nordhausen, Nordthüringer Lebenshilfe; Helbing- mein Lieblingsbäcker; Diakonie Nordhausen; Heizung und Sanitär Fa. Krug, Nordhausen; Schwörer Haus KG; ev. Kirchenkreis Südharz; Autohaus Albertsmeyer, Nordhausen; Wäscherei Bauer, Großwechungen und bei einigen Privatspendern!



... mein Lieblingsbäcker



Welche Strecke ist nur die richtige für mich?

Immer wieder erreichen uns Anfragen von Wanderfreunden, die nicht wissen, für welche der drei Strecken sie sich anmelden sollen. Niemand will sich schließlich zu viel zumuten, und der Wanderspaß steht an allererster Stelle. Das ist auch vollkommen richtig. Allerdings antworten wir dann trotzdem meistens mit der freundlichen Ermunterung: Niemand sollte sich auch zu wenig zumuten. Denn an diesem Tag kann man wie sonst kaum derart gut versorgt, medizinisch betreut und begleitet von vielen anderen fröhlichen Wanderfreundinnen und -freunden die eigenen Grenzen einmal in aller Seelenruhe austesten. Ein Zeitlimit wird nicht gesetzt, es besteht ausreichend Zeit für Pausen unterwegs, um Kräfte zu tanken. Und wer dennoch irgendwann merkt, dass sie oder er sich mit seiner Kondition ein wenig überschätzt hat, darf sich fröhlich ein gemütliches Plätzchen am Wegesrand suchen. Freundliche Schlusswanderer und ein Schlussfahrzeug (der bei Marathonveranstaltungen so genannte "Besenwagen") geleiten dann ins nächste Dorf oder zum Zielort. Bislang jüngster Teilnehmer am Halbmarathon ist ein 8jähriger Junge, der älteste Teilnehmer am Marathon bringt stolze 74 Jahre Lebens- und Wandererfahrung mit. Die beiden Altersangaben rufen Euch zu: Probiert euch aus!

Es gibt so eine kleine Faustregel für die Selbsteinschätzung:

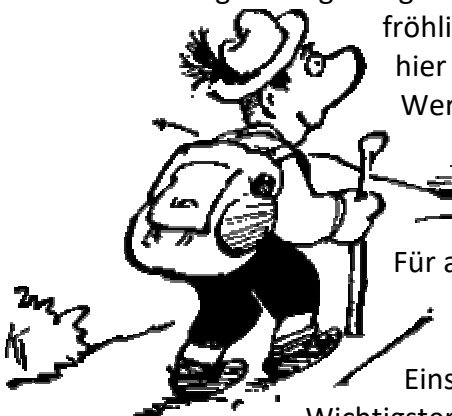
Wer regelmäßig und gerne und problemlos eine bis drei Stunden spazieren geht, kann sich

fröhlich beim Halbmarathon anmelden. Das Durchschnittstempo beträgt hier etwa 4 km/h.

Wer regelmäßig wandert und auch schon mal Tageswanderungen von 4-7 Stunden ausprobiert hat, und wer dabei auch mal ein, zwei Stunden auf flacher Strecke etwas zügiger wandern kann (ca. 6 km/h), muss vor dem Marathon nicht zurückschrecken.

Für alle, die mit kleinen Kindern (bis sechs Jahre) unterwegs sind und / oder einfach nur gerne mal ab und zu für ein halbes Stündchen spazieren wollen, empfehlen wir die Familienwanderung zum Einstieg.

Wichtigster Ratgeber ist allerdings der Wanderspaß!



Welche "Ausrüstung" sollte ich am Start haben?

Wichtigster und entscheidender Gesichtspunkt beim Wandern ist die Wahl der Schuhe. Für die eher mäßigen Anforderungen unserer Streckenprofile empfehlen wir leichte Wanderschuhe (Trekkingsschuhe) mit gutem Profil und Knöchelschutz. Bitte die Schuhe vorher unbedingt mehrere Wochen lang einlaufen, sonst drohen Blasen und Druckstellen, was den Wanderspaß ganz schnell verkümmern lässt.

Da auch erfahrene Wanderer trotzdem ab und zu überraschend mit Blasen zu tun haben, empfehlen wir die Mitnahme von Pflastern. Unmittelbar angenehm für das Weiterwandern, allerdings auch teuer sind Gel-Pflaster.

Auch die Sockenwahl ist nicht unwichtig. Von Baumwollsocken raten wir dringend ab, vertraute, selbstgestrickte Wanderwollsocken oder natürlich (die allerdings auch verhältnismäßig teuren) Wanderfunktionssocken sind dagegen empfehlenswert.

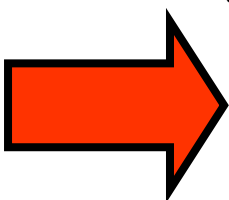
Ansonsten gilt: Bequeme Kleidung, und: Zwiebelmethode. Wir gehen von herrlichem Sonnenschein aus am 25. Juni, vielleicht kommt aber ein erfrischender Regenguss gegen die Hitze dazu. :-) Und am Morgen kann es auch noch frisch sein. Das heißt: Eine Jacke mit einpacken; darunter ein Hemd, darunter ein T-Shirt. Je nach Wohlfühltemperatur lassen sich dann wie bei einer Zwiebel einige Schichten ablegen und einpacken. Dies nennt man in Wandererkreisen die Zwiebelmethode.

Ansonsten empfehlen wir zum Mitnehmen: Eine Kopfbedeckung gegen Sonneneinwirkung; Sonnencreme je nach Bedarf; 2m Paketband (wenn unterwegs die Schnürsenkel oder der Gürtel reißen); Taschenmesser; Energieriegel oder ähnliches nach eigenem Bedarf (notwendig sind sie unserer Meinung nach nicht, es gibt schließlich Verpflegungsstellen mit ausreichend Nahrung und Getränken); ein wenig Taschengeld für die leckeren Speisen im Zielbereich, die uns der Cateringservice Muth & Hofmann aus Niedersachswerfen serviert.

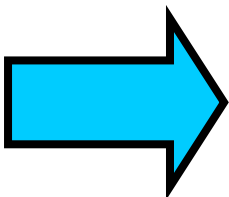
Ca. 500 Wegmarkierungen auf den Strecken leiten sicher ins Ziel

Umweltfreundlich mit Kabelbindern an Bäumen und Wegkreuzungen angebracht, sind sie schon von weitem zu sehen, die Wegzeichen, die alle Wanderer sicher zum Ziel nach Neustadt/Harz führen.

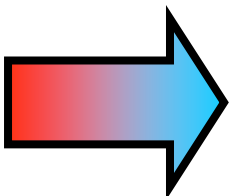
Sie sehen wie folgt aus:



Wegmarkierung für den Wandermarathon (42,2 km)



Wegmarkierung für den Wanderhalbmarathon (21,8 km)



Wegmarkierung für die gemeinsame Streckenführung von Wandermarathon und - Halbmarathon ab Hörningen und auch für den Familienwanderweg ab Krimderode.

Zusätzlich zu den Wegpfeilen zeigen Kilometertafeln die bereits absolvierten Kilometer an. Ab Hörningen auf der gemeinsamen Streckenführung von Marathon und Halbmarathon wird dann rückwärts gezählt!

Auf allen Kilometertafeln finden sich Angaben zu den jeweiligen Ortskoordinaten für die schnelle Erreichbarkeit bei Notfällen.

Freiwillige Feuerwehren leiten sicher über die Straßen



Ein großes Engagement zeigen die Freiwilligen Feuerwehren der an der Strecke liegenden Gemeinden mit der freundlichen Bereitschaft, den Wanderern die Überquerung einiger Straßen abzusichern. Sie freuen sich bestimmt über das ein oder andere Lächeln und ein freundlich zugerufenes Dankeschön!

Wir bedanken uns jetzt schon vorab herzlich bei allen beteiligten Kameradinnen und Kameraden für ihren Einsatz rund um das Marathongeschehen!

Der nächste Newsletter, z.B. mit Infos zur Abholung der Startunterlagen erscheint im April 2017

Weitere und ständig aktualisierte Infos finden sich auf facebook unter "Harzblick-Wandermarathon"

Bei Rückfragen: harzblick-wandermarathon@gmx.de

Noch hundert Tage - jetzt heißt es: Die Schuhe und Füße einlaufen, etwas Kondition sammeln und dabei den Frühling und die Sonne genießen!

Viel Spaß dabei!

Herzliche Grüße sendet
das Team Harzblick-Wandermarathon
(verantwortlich für den Newsletter: Jochen Lenz)

