

Wer den Harz begehrt ...

Bergwald nannte man den Harz noch bis ins Mittelalter. Heute heißt das Mittelgebirge im Herzen Deutschlands zwar nicht mehr so – von seinen charakteristischen Reizen hat es aber nichts verloren. Triathlet, was willst du mehr?

von Jan Sägert

Offenbar sah man in den letzten Jahren den Wald vor lauter Bäumen nicht – im Oberharz, der höchstgelegenen Region des Harzes mit den sanften Berghöhen und romantischen Tälern im Herzen Deutschlands. Anders lässt sich kaum erklären, warum der allgegenwärtige Triathlon-Boom erst jetzt in Richtung Brocken zu schwappen scheint. Mitte Juni dieses Jahres feiert der Globetrotter Harz Triathlon am Waldschwimmbad in Clausthal-Zellerfeld seine Premiere. Das Organisationsteam um Eva-Christin Ronkainen konnte im ersten Jahr gleich eine der besten deutschen Triathletinnen in den Harz locken: die zweifache Ironman-Europameisterin Sandra Wallenhorst. Die 39-Jährige wurde zwar im thüringischen Arnstadt geboren, lebt und trainiert aber mittlerweile seit vielen Jahren in Hannover und damit zumindest im Einzugsgebiet von Norddeutschlands höchstem Mittelgebirge.

WUNDERBARE WETTERKÜCHE

Während triathletische Großveranstaltungen im Harz – aus welchen Gründen auch immer – bisher eher Mangelware waren, gilt die Region im Dreiländereck zwischen Sachsen-Anhalt, Thüringen und Niedersachsen schon seit vielen Jahren als Trainingseldorado für Lauf-, Radsport- und Triathlonvereine aus ganz Deutschland. Vor allem Mountainbiker schwärmen von einem wahren Trailparadies in den Fichtenwäldern der Wetterküche Harz. Die südeuropäische Frühlingssonne ersetzen können die Trainingscamps am Fuße des Brockens sicher nicht, eine landschaftlich und finanziell reizvolle Alternative zu Kanaren und Balearen sind sie aber in jedem

Fall. Eine der besten Adressen dafür ist die Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen in der Bergstadt Clausthal-Zellerfeld. Idyllisch gelegen, am Unteren

Eschenbacher Teich, einem der mehr als 60 Seen im Oberharz, bietet das Haus mit 30 Zimmern nahezu alles, was Triathleten zum Trainieren brauchen. Von der Mehrzweckhalle über ein gut ausgestattetes Fitness-Studio für Kraft- und Athletiktraining bis hin zum Multifunktions-Sportplatz mit 50-Meter-Laufbahn und einem Volleyballfeld – alles an einem Ort, inklusive Sauna. Und bis zum öffentlichen Hallenbad der 15.000-Einwohner-Stadt, das Gäste der Bildungsstätte auf Anfrage auch außerhalb der Öffnungszeiten nutzen dürfen, ist es nur ein Katzensprung.



Fotos: Tilo Breuer, Friedhelm Döbel, Sportjugend Niedersachsen

EIN HARTER BROCKEN

Doch die meisten Athleten wollen vor dem Start in die Wettkampfsaison vor allem auf dem Rad und in den Laufschuhen Kilometer sammeln – und werden im Harz nicht enttäuscht. Unzählige Trails für Mountainbike-Touren in den Wäldern, gut markierte Strecken für unendlich erweiterbare Laufgruppen entlang der Seen, die seit August 2010 zum Weltkulturerbe der Unesco gehören. Heino Grewe-Ibert, der seit vielen Jahren im Harz lebt, kennt die Region wie die Tasche seines Radtrikots. „Von der leichten 60-Kilometer-Runde bis zur 120-Kilometer-Tour über den Brocken kann man hier mit dem Rennrad alles haben“, schwärmt der A-Trainer Triathlon und Initiator zahlreicher Projekte, vor allem für junge, talentierte Triathleten und Einsteiger.

Die Königsetappe jedes Harz-Trainingslagers sollte über das Dach des Gebirges, den 1.141 Meter hohen Brocken, führen. „Der Wirtschaftsweg wurde erst vor Kurzem frisch geteert“, weiß Grewe-Ibert, der die

bis zu zwölf Prozent steilen Anstiege von Wernigerode (ca. 24 Kilometer) oder Elend (ca. 15 Kilometer) selbst schon unzählige Male gemeistert hat und regelmäßig Vereine und Radgruppen, Senioren wie Jugendliche, beim kräftezehrenden Aufstieg zum höchsten Gipfel Norddeutschlands begleitet.

ALLE RESSOURCEN VOR ORT

Zurück nach Clausthal-Zellerfeld. Dort hat der Triathlonverband Niedersachsen mit seinen Partnern in den letzten Jahren Stück für Stück ein kleines Triathlon-Netzwerk aufgebaut. Das 25-Meter-Hallenbad der kleinen Stadt, nur fünf Minuten von der Bildungsstätte entfernt, steht den Gästen der Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen ebenso zum Trainieren zur Verfügung wie die Sporthalle und die moderne Leichtathletikanlage der Technischen Universität Clausthal. Im Sportprogramm der Uni ist Triathlon mittlerweile zu einer Schwerpunktsportart aufgestiegen. Ausgebildete Trainer wie Heino Grewe-Ibert bringen die Studierenden mindestens dreimal pro Woche in Form für den Harz Triathlon, der in wenigen Monaten vor ihrer Haustür Premiere feiert. „Wir haben hier alle Ressourcen vor Ort“, betont Grewe-Ibert nochmals. Selbst Freiwasserschwimmen sei ab Juni möglich, denn ein Großteil der vielen Seen und Teiche der Region sei zum Schwimmen und Baden freigegeben.

Es bleiben kaum Wünsche offen für Triathleten, die ihr Trainingscamp – am besten zwischen März und Juni – im Oberharz aufschlagen. Eine Bilderbuchkulisse aus Wäldern, Seen und Bergen, zahlreiche öffentliche Sportanlagen, Trainingsbetreuung durch Triathlonexperten, und das alles im Herzen Deutschlands. „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“, fragte einst Johann Wolfgang von Goethe, der sich in seiner Arbeit viele Jahre von der Schönheit des Harzes inspirieren ließ. Recht hat er – warum eigentlich? ■

Nichts für Morgenmuffel: Ins Hallenbad Clausthal-Zellerfeld kommt man nach Absprache schon vor den offiziellen Öffnungszeiten



OBERHARZ

Topografie

- westlichster und höchstgelegener Teil des Harzes (um 800 Meter über NN)
- besteht aus den Orten Altenau, Buntenbock, Clausthal-Zellerfeld, St. Andreasberg, Schulenberg und Wildemann
- höchster Punkt: Brocken (1.141 Meter)



Domizil für Triathleten: die Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen im Harz

Klima

- Temperatur im Jahresdurchschnitt um sechs Grad, ca. 1.200 mm Niederschlag
- beste Trainingslagerzeit: März bis Juni

Highlights

- Oberharzer Wasserregal (seit August 2010 Weltkulturerbe der Unesco)
- Iberger Tropfsteinhöhle in Bad Grund
- Kristalltherme „Heißer Brocken“ Altenau
- 1. Globetrotter Harz Triathlon, Clausthal-Zellerfeld (17./18. Juni 2011)
- 14. TrengaDe MTB-Marathon des WSV Clausthal-Zellerfeld (29. Mai 2011)

Anreise

- aus dem Norden auf der A 7 Richtung Hannover, Hildesheim bis Seesen
- aus dem Süden auf der A 7 Richtung Kassel, Göttingen bis Seesen

Informationen

www.oberharz.de
www.harz-triathlon.de
www.harzer-mtb-cup.de
www.sportjugend-nds.de
www.erlebnistage.de