

Danfoss marathon Club

På tour 2011 til Harz-gebirgslauf

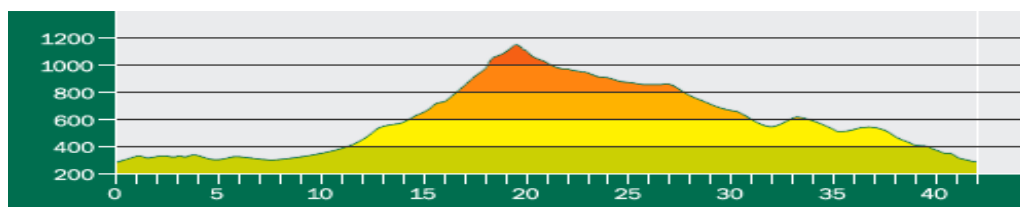
D. 7-10-2011 til d. 11-10-2011



Hej alle løbe venner

Turen I 2011 går denne gang til Harzen-gebirgslauf som nok bliver en anderledes oplevelse end vores tidligere ture. Da dette har en del højdemeter som skal bestiges.

Den værste stigning er på 22 % der er der vist ikke mange der løber. Men som kompensation skulle naturen være helt fantastisk smuk. (Se nedenstående højdeprofil)



Men for dem som ikke vil løbe 1/1 marathon er der også kortere distance at vælger mellem. Næmlig 1/2 marathon 11 km og 5 km. Dette skulle betyder vi får rigtig mange løbere med i 2011 sammen med deres familie. vi har besluttet at give følgende tilskud til klubbens løbere

Tilskud til Marathon = 800 kr øvrige distance 600 kr, startgebyr betales af klubben til Danfoss marathon løbere

Startgebyr indtil	Brocken-Marathon	Halv-Marathon	11-km Løb	5-km løb		
31.8	28,-€	18,-€	13,-€	8,-€		
Fra d. 31-8 indtil 26-9	33,-€	23,-€	18,-€	10,-€		
Fra d. 26-9	38,-€	28,-€	23,-€	13,-€		

Priser for 2010

Invitationen gælder for Danfoss marathon club, Vidar motion, BUI-motion, Guderup løbeklub og Augustenborg løbeklub eller andre der skulle være interesseret samt deres familier

Mere information på løbets hjemmeside : www.harz-gebirgslauf.de

Sidste tilmelding til turen er d. 30-4-2011, men er du i tvivl hvilken distance du vil / kan løbe så kan du vente med at vælger distance til d. 1-8-2011

Ved tilmelding oplys venligst : På vores hjemmeside : www.1992dmc.dk

Navn : også på heppere

Adresse, postnr. og By

Distance du vil løbe

Telefon og E-mail

Fødselsdag og fødselår

Program for turen se beskrivelse og priser fra Grenaa rejser på hjemmesiden: www.1992dmc.dk

Spørgsmål til turen eller tilmelding kan rettes til :

Knud Chr. Jørgensen, tlf. 74432142 (74883495) eller e-mail : kcjoergensen@sauer-danfoss.com

Jeg har fundet en tidligere løbers beskrivelse af løbet se nedenstående

Brocken Marathon

En af de største løbeoplevelser jeg har haft meget længe!

Brocken Marathon, eller Harz Gebirgslauf som det også er kendt som, finder sted i Harzen, med start og mål i Wernigerode.

Efter starten venter først 10km i meget kuperet terræn, og derefter 9km, hvor det går meget stejlt op, enkelte steder over 20%

Efter 19km står man på toppen af Brocken/Bloksbjerg i 1142m højde og burde have en fantastisk udsigt, hvis ikke lige det var fordi, at toppen over 300 dage om året, er sovset ind i en tæt tåge - 10/10 2009 var ingen undtagelse.

Efter at have rundet toppen, går de næste 23km nedad, med et par enkelte undtagelser dog, ved ca. 35-36-38km hvor der er nogle grove stigninger.

Terrænet er fantastisk, og jeg har ikke løbet et flottere marathon endnu!

Løbet er et forholdsvis lille løb, med lige under 1000 deltagere på marathondistancen. I startområdet mærker man tydeligt den lidt specielle stemning, en blanding af hygge og skræk. Skræk over det der venter! Et marathonløb hvor der er maks. 2 flade km - ellers går det enten stejlt op, eller stejlt ned - en kæmpe udfordring for både benene og psyken.

Tilmelding til løbet forløb uden problemer, via deres egen hjemmeside. Udlevering af nummer og lignende foregik på Wernigerodes gamle rådhus, og forløb også helt uden problemer.

Faktisk er det eneste man kan brokke sig lidt over vejret. Da vi startede, var vejret perfekt, men desværre slog det over i regn efter nogle timer, og da jeg kom i mål regnede det temelig meget. Det gjorde ikke det store under løbet, men det havde nu været rart, at sidde på græsset og nyde en kold øl efter løbet! :-)



Op igennem skoven - her efter ca. 12km



Garmin 301 fortalte mig, at stigningsprocenten her lå på ca. 22%
Læg i øvrigt Et af de steder, hvor det går meget stejlt opad. Der var ingen der løb, og jeg selv gik med en puls på over 180bpm. Mit mærke til betonelementerne, der indikerer at vi er ved at nærme os toppen.



Her har vi næsten lige rundet toppen, og det går nedad igen. De første km efter toppen, er på asfalt - resten er grusveje.



Start- og målområdet



Udsigt på vejen ned



I depoterne var rigeligt at vælge imellem, fra frugt til chokolade og fedtemadder, samt te, vand, energidrik og "schleim". Sidstnævnte holdte jeg mig dog fra, det hverken lød særlig lækkert, eller så ud til at være det!



Og i mål stod heksene og hang medaljerne om halsen på dem der kom helskindet i mål.