

Half ICAN Nordhausen

1,9 - 90 - 21 am 16. August 2015

von Janine Steinbeiß



Anreise am Samstag

Nordhausen liegt ca. 270Km von Berlin entfernt. So machten mein Freund und ich uns gegen Mittag mit meinem kleinen vollgepackten Auto auf die Reise. Gegen 16 Uhr erreichten wir zunächst einmal unser beschauliches, familiengeführtes Hotel in Stolberg im Harz (Foto oben rechts). Nach einem kurzen Aktivierungslauf ging es dann weiter nach Nordhausen bzw. Sundhausen zur Wechselzone 1, um die Startunterlagen abzuholen und zur Pasta Party. In den Startunterlagen waren 3 Wechselbeutel (Bike, Run, Street) in unterschiedlichen Farben enthalten, ein ICAN Rucksack in schwarz/orange, 2 Tickets in Form von Armbändchen für die Pasta Party und Family Lounge (im Zielbereich), die Startnummer und Startnummernaufkleber, eine Badekappe sowie der Chip enthalten. Beim Einchecken des Rades gab es noch einen Regenschutz für's Rad dazu, der bei teilweise heftigen Schauern auch dringend nötig war (Foto oben links). Die Organisation hier war sehr gut und entspannt, obwohl es erst die dritte Auflage des ICAN in Nordhausen war. Während der Pasta Party (Nudeln, Tomatensoße, Berliner, verschiedene

Wann: 16. August 2015

Ort: Nordhausen, Thüringen

Info: Eine schöne Stadt in der geographischen Mitte des Landes und zu den Füßen des Harzes.

Swim: 2 Runden im Sundhäuser See (Scheunenhof)

T1: Scheunenhof

Bike: 1 große Runde (55km) und eine kleine Runde (35km) Durch den Landkreis Nordhausen auf „voll“ gesperrten Straßen

T2: Theaterplatz Nordhausen

Run: 4 Runden (á 5,2km) auf einem laut Ausschreibung „flachen“ Kurs

Getränke) gab es dann noch die Wettkampfbesprechung und Fragen wurden beantwortet. Mit dem üblichen mulmigen Gefühl, wegen der Radstrecke mit 600 Höhenmetern, fuhren wir dann ins Hotel zurück.

Sonntag - Raceday

Start war für uns ca. 130 Teilnehmer der Halbdistanz pünktlich 08:00 Uhr. Geschwommen wurden 2 Runden im Sundhäuser See, Neo war bei 22,4° Grad Wassertemperatur erlaubt. Ich hatte bis dahin noch nie so sauberes und blaues Wasser gesehen! Ich konnte vom Start weg recht frei schwimmen und habe meinen Rhythmus schnell gefunden, obwohl ich im Nachhinein denke, dass ich noch eine kleine Schippe hätte drauflegen können. Nach glatt 40 Minuten kam ich im Wechselzelt an.

Der Wechsel klappte gut und zügig und es ging auf die wellige Radstrecke. Die ersten 30km waren flach und nahezu ohne Wind und konnten zügig gefahren werden. Die 60 folgenden Kilometer waren schon ordentlich wellig und führten durch eine sehr schöne Vorharz-Landschaft, vorbei an Pferdekoppeln und Weiden mit Kühen und ihren Kälbchen. Beinahe jede zu durchfahrende Ortschaft hatte ihren eigenen Hügel, welche bei mir manchmal für kleinere Krämpfe im Oberschenkel sorgten. Besonders die 3 Km zwischen Steigerthal und Buchholz forderten Kopf und Beine, da nach unzähligen Kurven immer noch kein „Gipfel“ in Sicht war. Dazu kam, dass diese Passage 2 mal gefahren werden musste. Auf dem letzten Drittel der

Radstrecke begann es dann hin und wieder leicht zu regnen, was aber unproblematisch war, weil die Straße dennoch trocken blieb. Nur in Nordhausen selbst war die Fahrbahn nass, was auf dem Teilstück mit Kopfsteinpflaster und Straßenbahnschienen volle Aufmerksamkeit forderte. Ansonsten wurde man auf der ausgeschriebenen vollgesperrten Strecke dennoch von einzelnen Fahrzeugen überholt, welche aber deutlich Rücksicht nahmen und überhaupt nicht störten. Nach 3:03h, incl. erstem Wechsel, hatte ich aber auch das geschafft und es ging auf die Laufstrecke.

Zu absolvieren waren 4 Runden, alles andere als flach, durch die Altstadt und das Gehege (ein großer Park) von Nordhausen. Durch Passagen mit Waldwegen, verschiedenen Kopfsteinpflaster kombiniert mit immer wieder leichtem Niesel und dem Auf und Ab des Streckenprofils, erschien mir der Halbmarathon mehr als Crosslauf und als durchaus anspruchsvoll. Zum Glück aber auch sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Im Zielbereich wurde man dann auch gebührend von vielen Zuschauern und guter Stimmung erwartet. Sehr glücklich es geschafft zu haben und mit persönlicher Bestzeit von 5:43:23h wurde mir die Finisher-Medaille umgehängt und ich konnte mir einen dicken Kuss von meinem Liebsten abholen.

Insgesamt ein tolles Rennen mit guter Organisation und angenehmer Atmosphäre auch für Zuschauer und Begleiter. Ich kann mir gut vorstellen dass die Veranstaltung in den nächsten Jahren an Beliebtheit gewinnen wird.

