

## Schnee und Kälte beim Kyffhäuser Bergmarathon

### VTB-Laufathletin Ulrike Held gelingt der Sprung aufs Podest bei ihrem 1. Bergmarathon

Die Bedingungen seien so hart wie noch nie gewesen, so die Kyffhäuser Nachrichten am 13.04.2019 und die Thüringer Allgemeine resümiert in ihrer Ausgabe vom 15.04.2019, dass der 41. Kyffhäuser Berglauf eine harte Bewährungsprobe für Sportler und Organisatoren gewesen sei.

Ulrike Held vom Lauffreizeverein des Vareler TB stellte sich dieser Herausforderung, da sie sich im Rahmen dieser Veranstaltung vorgenommen hatte, ihren ersten Bergmarathon zu absolvieren. Pünktlich zum Start um 8:30 Uhr setzte Schneefall ein. Auf der gesamten Strecke schneite es mal mehr, mal weniger und in den höheren Lagen musste man gegen teilweise heftiges Schneetreiben ankämpfen. „Mir ging es auf der ganzen Strecke gut, obwohl es ordentlich frostig war. Ich hatte 1,5 l Wasser dabei, von denen ich allerdings nicht viel hatte, da es nach kurzer Zeit schon im Schlauch einfror“, berichtete Ulrike Held anschließend. Wie gut, dass die Organisatoren so hervorragend von der Bundeswehr unterstützt wurden, die die Läufer, insbesondere in den höheren Lagen zusätzlich mit warmem Tee versorgten.

Von der landschaftlichen Schönheit dieser Strecke durch das kleinste deutsche Mittelgebirge südlich des Harzes war aufgrund der Wetterlage leider nicht viel zu sehen.

Große Vorsicht war auf der Strecke geboten und erforderte allerhöchste Konzentration bis zum Zieleinlauf. „Zum Glück bin ich auf den steilen Pfaden im Wald nicht ausgerutscht oder umgeknickt, durch die Schneedecke war phasenweise schwer zu erkennen, wie der Boden beschaffen ist“, so Ulrike Held.

Vom Startpunkt in Bad Frankenhausen, am Südrand des Kyffhäuser gelegen, führte die Strecke in einem Rundkurs zum westlichsten Zipfel des Gebirgszuges, dann steil hinauf auf den Kyffhäuser Gebirgskamm, über den Kulpenberg hinweg zum Kyffhäuser Denkmal. Von dort aus ging es auf schmalen Waldpfaden durch den winterlichen Wald zu dem westlichen Ausläufer des Kyffhäuser nach Bad Frankenhausen zurück.

„Als ich schon weit oberhalb von Bad Frankenhausen die Lautsprecher des Zieleinlaufs hörte, war ich sehr glücklich darüber, trotz der schwierigen Bedingungen meinen ersten Bergmarathon finishen zu können. So hatte ich auf den letzten 2 km noch die Power für einen ordentlichen Schlussspurt und kam nach 42,2 km mit einem Gesamtanstieg von 1321m, als 16. von 46 Frauen gesamt und als Erstplatzierte meiner AK, nach 4:21 h ins Ziel.“

Von den insgesamt 2508 Starterinnen und Startern am Kyffhäuser Berglauf absolvierten insgesamt 250 Läuferinnen und Läufer den Bergmarathon.

„Nach dem Duschen und einer Thüringer Bratwurst fühlte ich mich wieder rundum fit und war überglücklich, dass sich die intensive Vorbereitung wieder einmal gelohnt hat.“

