

Zum 3. Mal in Folge gelang Ulrike Held eine Podestplatzierung beim Brockenlauf

Seit 1927 ist der Brockenlauf, der als ältester Berglauf Deutschlands gilt, zu einer lebendigen und geschichtlichen Tradition geworden. Ulrike Held vom Lauftreff des Vareler TB stellte sich zum 3. Mal in Folge dieser läuferischen Herausforderung.

Nach ihrem Altersklassen-Sieg im letzten Jahr und dem 2. Platz im Jahr zuvor gelang Ulrike Held auch in diesem Jahr, trotz starker Konkurrenz wieder der Sprung auf das Podium. Sie absolvierte den Berglauf über 26,2 km, mit Start und Ziel in Ilsenburg in 2:54:47 Stunden und konnte sich über den 2. Platz in ihrer Altersklasse W 65 (53. von 138 Frauen Gesamt) freuen.

Sehr gute Kondition und mentale Stärke sind erforderlich, um nach 12,1 km steilem Anstieg mit 890 Höhenmetern den Gipfel des Brockens zu erreichen. Dabei gilt es nicht nur, schroffe Passagen über Wurzeln und durch den Wald hinaufzusteigen, sondern auch den geschichtsträchtigen Abschnitt auf dem ehemaligen Kolonnenweg über 3,1 km auf Betonplatten, mit einer durchschnittlichen Steigung von 12,5 % zu bewältigen.

Am Tag des Brockenlaufs zeigte sich der Brocken in diesem Jahr von seiner relativ gemäßigten Seite, kühl, nebelig und 'nur' um die 60 km/h Windgeschwindigkeit.

"Den Gipfel des Brockens erreicht zu haben ist nach der Anstrengung des Aufstiegs für mich immer ein ganz besonderer Moment, allerdings sind die folgenden 14,1 km phasenweise auch sehr steil, über 890 Höhenmeter wieder bergab, nicht zu unterschätzen und erfordern ein Höchstmaß an Konzentration und Technik", berichtete Ulrike Held nach dem Lauf.

"Auf die oft an mich gestellte Frage als Friesländerin, wo ich denn für meine Bergläufe trainiere, antworte ich gerne wahrheitsgemäß: Direkt an der Küste - immer den Deich rauf und runter! Nicht in den Bergen trainieren zu können macht Bergläufe für mich allerdings auch immer zu einer besonderen sportlichen Herausforderung, bei der man feststellen kann, dass sich die vielen Trainingsstunden gelohnt haben", bemerkte die Läuferin des Vareler TB.

"Wenn die Straßen von Ilsenburg wieder erreicht sind und man sich unter dem großen Jubel und der Anerkennung der Zuschauer dem Ziel nähert und als 'Brockenläuferin' gefeiert wird ist das schon ein besonderes sportliches Highlight", so Ulrike Held.