

Ulrike Held meistert Trailrun - Halbmarathon an der Zugspitze

Ehrwald/Österreich, 26.07.2015

Ulrike Held vom Lauftreff des Vareler TB nahm auch in diesem Jahr erneut erfolgreich an der Zugspitz Trailrun Challenge, einem internationalen dreitägigen Trailrun Event rund um die Zugspitze, teil. So war die VTB-Athletin bereits im letzten Jahr beim erfolgreichen Absolvieren der Kurzdistanz über 9,1 km auf den Geschmack gekommen. In diesem Jahr meldete sie sich nun für den Halbmarathon mit 22,3 km mit Start und Ziel in Ehrwald an.

Diese Strecke ist für trainierte Läufer eine Herausforderung, da sie einen hohen Trail-Anteil mit knackigen An- und Abstiegen hat. Waren die ersten Kilometern von Ehrwald aus für eine gut trainierte norddeutsche Straßenläuferin trotz der steilen Anstiege zwar anstrengend, aber auf Schotterwegen gut zu bewältigen, ging es ab einer Höhe von 1500 m über NN auf schmalen und steilen Bergwanderpfaden nur langsam voran, erforderte ein hohes Maß an Trittsicherheit und Konzentration und kam eher einer schnellen Bergwanderung gleich. Das teilweise weglose Gelände direkt am Zugspitzmassiv erforderte sämtliche Reserven.

Ulrike Held meisterte die Strecke über 22,3 km mit 1023 m im Auf- und 1023 m im Abstieg jedoch mit Bravour. Sie erreichte erschöpft, unversehrt und überglücklich nach einer Zeit von exakt 3:00:00 Stunden den Zielbogen in Ehrwald und konnte als 3. Senior-Master Woman (Frauen ab 50) und 19. von insgesamt 44 Frauen ihre Finisher-Medaille stolz in Empfang nehmen.

Held: "Ich habe mich auf der ganzen Strecke supergut gefühlt, das Wetter war spitze, die Zugspitze zeigte sich ohne Wolken bei Sonne und blauem Himmel. Was ich festgestellt habe, ist, dass so ein Trailrun mit einem normalen Straßenlauf überhaupt nicht zu vergleichen ist, dieses über weite Strecken schnelle 'Bergkraxeln' ist wie eine andere Sportart!"

