

Ulrike Held gelingt Marathon-Debüt mit Top-Platzierung

Ulrike Held nahm am 10. April 2016 beim größten niedersächsischen Laufspektakel in der Landeshauptstadt, dem HAJ Hannover Marathon teil, bei dem zum ersten Mal die 20.000-Teilnehmer-Schallmauer durchbrochen wurde. Zahlreiche internationale Spitzenathleten gingen auch in diesem Jahr wieder an den Start. So nutzten zum Beispiel die Hahner-Zwillinge, Deutschlands schnellste Marathon-Läuferinnen zurzeit als beste Zwillinge der Welt Superstars der Läuferzene, die Teilnahme an der Marathondisziplin als Hätetest für Olympia.

Der Wunsch, sich an die Königsdisziplin des Laufens heranzuwagen, entwickelte sich bei der Athletin des Lauftreffs des Vareler TB nach ihrer erfolgreichen Halbmarathonserie in 2015. Nach dem Motto: „**Train hard – win easy**“ bereitete sich Ulrike Held intensiv auf die neue Herausforderung vor und absolvierte ein 16-wöchiges intensives Training nach Plan. „Besonders im Winter, wenn es draußen eisig kalt ist und schon früh dunkel wird, fällt es mir leichter, sich an fest vorgegebene Trainingseinheiten zu halten. Allen Wetterkapriolen zum Trotz wurde die Vorbereitung für den Hannover Marathon so auch zu einem reizvollen Lauf durch die Jahreszeiten“, so Held.

Bei nahezu idealen Bedingungen, 9 Grad und Sonnenschein und “gewaltigem Respekt vor so einer langen Strecke“ ging die Athletin des Vareler TB vergangenen Sonntag an den Start zu ihrem 1. Marathon. “Auf den ersten Kilometern hatte ich bereits das Gefühl in sehr guter Laufform zu sein und achtete anfangs eher darauf, nicht zu schnell zu laufen“, sagte Held. “Schon relativ früh war mir klar, dass ich das Rennen auch zu Ende bringen werde und ich konnte auf der gesamten Strecke mein Tempo konstant halten“, so Held weiter.

Freudestrahlend konnte sie nach 3:44:29 Std. als 68. Frau in der Gesamtwertung (von 341) sowie als Siegerin ihrer Altersklasse W55 (17 gesamt) die Ziellinie überqueren.

“Das hat alle meine Erwartungen für ein Marathon-Debüt übertroffen“, resümierte Ulrike Held und freut sich auf eine weiterhin erfolgreiche Laufsaison.