

Brockenlauf

Am 01. September 2012 in Ilseburg

Von Sabine Krumpen-Müller



Steil bergauf durchs Ilsetal

Landschaftlich reizvoller Berglauf mit schöner Aussicht auf Ilseburg und abwechslungsreicher, anspruchsvoller Laufstrecke. Verschiedene Untergründe. Zwischenzeitnahme bei km 4 und 6.

Morgens gemeinsam angereist. Unterlagen abgeholt, Start + Teilstück der Laufstrecke abgelaufen. Aufgewärmt, Start der anderen Strecken beobachtet (Kinderläufe und 26,9km). In den Startbereich rein, Chip aktiviert lassen, Startposition gesucht und Startschuss. Die ersten 2 km leichte Steigung rauf ins Ilsetal. Ab km 2,3-4,3 die schlimmste Steigung mit ca. 180 Höhenmetern. Bei km 4 Bergwertung durchlaufen. Ab km 4,3 das schlimmste vorbei. Dann wurden Wege holperig (große Steine, Wurzeln, Teilweise stark Bergab Trampelpfad durchs Unterholz). Dann wieder auf einen Hauptweg. Ab km 6,5 leicht bergab durchs Ilsetal nach Ilseburg. Zieleinlauf auf dem Marktplatz. Unterwegs von vielen Zuschauern nochmal angefeuert und ermutigt.

Meine Zielvorgabe die ich mir vor dem Start vorgenommen habe, habe ich erreicht (unter 50 min. Laufen, nicht Gehen am Berg und unter die ersten 10 Frauen Gesamt kommen). Trotz schlechtem Training in den 2 Wochen vorher (an der See + Heide, keinen Berge!). Leider den 3. Platz in der AK verschenkt. Die ersten 4 km liefen nicht so gut, aber auf den letzten km bin ich meine schnellsten km gelaufen.

Gerds Ziel war durchkommen, wenige Geh-Passagen einzulegen und unter einer Stunde zu Laufen. Dafür hat er die letzten Wochen nach dem Berghalbmarathon in Bad Pyrmont auch eifrig trainiert. Als Belohnung für die harten Trainingseinheiten verlief es sehr gut für ihn. Er ist am steilen Berg mal gegangen und hat die ein Stunde nur knapp verpasst. War im Ziel zufrieden und stolz so gut durchgekommen zu sein.

| |
|---|
| Strecke: 9,6 km (lt. GPS 9,49km), 228 Höhenmeter |
|---|

| |
|---|
| Gerd Fricke: M65 10. Platz 1:02,07 min |
| Sabine Krumpen-Müller: W40 4. Platz – Gesamt 7. Frau 47:06 min |

>>Ergebnisse<<