



Foto: privat

# Portrait

**Brigitte Heidrich**

Geb.: 03. Juli 1961

**Leichtathletik seit:** 1971

**Auszeichnungen:** - Sportlerehrung Kreissportbund Harburg  
- Ehrung im Verein wegen erfolgreicher Leistungen

**Verein:** LG Lüneburg (TSV Adendorf)

**Hobby:** Handarbeit, Krimis (Romane und Fernsehen)

---

### **Alter schützt vor Leistung nicht**

Viele Sportlerinnen und Sportler beenden in den Dreißigern ihre Laufbahn, weil es irgendwo zwick, weil der Ehrgeiz nicht mehr vorhanden ist oder weil Familie und Beruf wichtiger geworden sind. Doch einige von ihnen kommen jenseits der vierzig wieder zurück, weil in ihnen immer noch ein **kleines** Feuer brennt, das wieder zu einem größeren erweckt wird; - nach dem Motto: „Alter schützt vor Leistung nicht“.

Zwei Tätigkeiten bestimmten das Leben von Brigitte Heidrich: laufen und fröhlich sein. Die Bilanz des Laufens sieht so aus, dass sie drei Titel bei Weltmeisterschaften, zwölf Europameistertitel und zwanzig Deutsche Titel erungen hat. Dazu kommen noch 34 Silber- und Bronzemedailles, sowie zwei noch bestehende Weltrekorde mit der deutschen 4x 200m- und 4x 400m-Staffel.

### **Ein kleiner Lauf geht immer**

Sie sagt: „Ich habe bis zu fünf mal in der Woche trainiert. Ehrgeizig bin ich noch immer, aber ich konnte immer auch mit Niederlagen umgehen. Ich habe aus ihnen gelernt, um es beim nächsten Mal besser zu machen.“

Auch eine Weltmeisterin ist nicht frei von Gedanken wie „was tue ich hier eigentlich“?

Die 400m sind ihre „Hassliebe“, wie sie sagt. „Wenn du zu schnell angehst, denkst du 50m vor dem Ziel, dass du es nicht mehr ins Ziel schaffst.“ Und weiter, „wenn ich im Training mal 500m laufen muss, denke ich nur: das schaffst du nie.“

Ihr Lebensgefährte war einmal Marathonläufer. Das könnte sie nie. Sie ist dem Langsprint immer treu geblieben. Eine große Konstante in ihrem Leben.

Die kaufmännische Angestellte arbeitet für eine Versicherung, sie hat zwei erwachsene Söhne - beides Fußballer.

Mit Anfang zwanzig kehrte sie dem Sport den Rücken, weil sie keine Lust mehr hatte, obwohl sie es schon erfolgreich bis zur Junioren-DM gebracht hatte.

Sie hat geheiratet und Kinder gekriegt.

Gute zehn Jahre später, als ihre Jungs aus dem Größten raus waren, hatte sie die Leichtathletik wieder.

### **Freundschaften sind wichtiger als Platzierungen**

2014 hat Brigitte Heidrich ihre internationale Karriere beendet: „Wenn ich etwas mache, dann richtig. Mir ist die Motivation abhanden gekommen.“ Ergebnisse und Platzierungen sind nicht mehr wichtig, der Kontakt zu anderen Sportlerinnen und Sportlern um so mehr. Sie wechselte zu ihrem neuen Verein TSV Adendorf, um die Mannschaft der LG Lüneburg zu verstärken.

„Das bringt richtig Spaß. Jeder ist für jeden da.“ So soll es in einer Mannschaft sein, die schon zwei Mal einen zweiten Platz bei Deutschen Meisterschaften erreichte. Der Ehrgeiz und die immer noch vorhandene Freude am Sport verbindet.

Brigitte Heidrich hat dabei Glück gehabt. Zweimal in ihrer Laufbahn stoppte sie eine Achillessehnenentzündung, „beide Male im Herbst, als die Saison schon vorbei war“.

Am liebsten läuft sie auf einem Sportplatz mit Aschenbahn oder im Wald.

## Sportlernahrung ist nicht ihr Ding

Von einer übertriebenen Sportlerdiät hält sie nichts: „Ich esse das, worauf ich Appetit habe. Vor dem Wettkampf natürlich keine Schweinsaxe.“ Und lacht.

Sie erzählt von einem Mitstreiter aus dem deutschen Seniorenteam, dessen Zimmer voll war mit Sportlernahrung: „Er ist im Vorkampf ausgeschieden, ich bin ins Finale gekommen.“ Und lacht wieder.

„Ich entscheide von Jahr zu Jahr, ob ich weitermache“, betont sie.

Noch deutet nichts auf ein baldiges Ende hin.

**Der erste Wettkampf:** „Ein Waldlauf auf der Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtpark. Ich bin über die Bundesjugendspiele dahin gekommen und war gleich die Beste in meinem Verein SV St. Georg.“

**Der größte Erfolg:** „1998 bin ich in Cesenatico zum ersten Mal Europameisterin geworden. Das Wetter passte, die Form stimmte, es war der Tag der Tage. Eine Zeit von 56,47sec bin ich danach auch nie wieder gelaufen.“

**Weitere Ziele:** „Ich habe keine sportlichen Ziele mehr. Ich will gesund bleiben und noch ein paar schöne 200 Meter laufen.“

Zusammenstellung/Layout: Bernhard Riedel

Stand: 27. März 2016



Foto: Osnabrücker Zeitung

Weltmeisterschaft 2011 in Sacramento (USA)  
2. Platz mit der Staffel

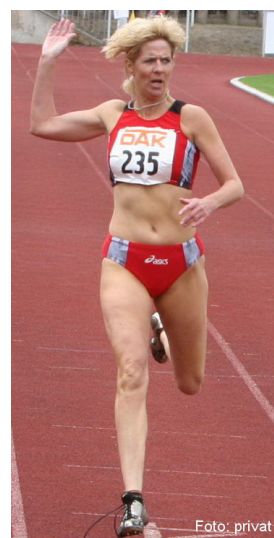


Foto: privat

Im Ziel  
angekommen



Foto: mogono leipzig

Hallen-WM 2014 in Budapest

# Alle Medaillengewinne

## Weltmeisterschaften

Stadion

Gold	-
Silber	2
Bronze	-

## Europameisterschaften

Stadion

Gold	10
Silber	2
Bronze	3

## Deutsche Meisterschaften

Stadion

Gold	12
Silber	14
Bronze	3

## Weltmeisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	3
Silber	1
Bronze	1

## Europameisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	2
Silber	-
Bronze	-

## Deutsche Meisterschaften

Halle / Winterwurf

Gold	8
Silber	5
Bronze	3

## Rekorde (zur Zeit bestehende)

Weltrekorde	2
-------------	---

Europarekorde	-
---------------	---

Deutsche Rek.	-
---------------	---

Stand: 27. März 2016

**Brigitte Heidrich im Internet:**

### **TSV Adendorf**

[http://www.tsvadendorf.de/tsv\\_adendorf/dateien/sportarten/leichtathletik/la\\_news/aktuelles/aktuelles.htm](http://www.tsvadendorf.de/tsv_adendorf/dateien/sportarten/leichtathletik/la_news/aktuelles/aktuelles.htm)

### **Leichtathletik-Datenbank**

Stand: 13. Februar 2016

<http://www.leichtathletik-datenbank.de/vereine/deutscher-leichtathletik-verband/norddeutschland/niedersachsischer-leichtathletik-verband/luneburg/luneburg/tsv-adendorf/athleten/50503-brigitte-heidrich>

### **Niedersächsischer LV**

16. September 2013

<http://www.nlv-la.de/index.php?siteid=160&entryId=3180>

### **KLV Lüneburg**

<http://www.klv-lueneburg.de/>

### **Kreiszeitung Wochenblatt**

<http://www.kreiszeitung-wochenblatt.de/seevetal/sport/brigitte-heidrich-holt-dm-gold-d16568.html>

### **Neue Osnabrücker Zeitung**

12. Juli 2011

<http://www.noz.de/archiv/vermishtes/artikel/46032/platz-5-bei-senioren-wm>