

Mit den Kräften richtig haushalten

LEICHTATHLETIK: Einblicke in den Dürkheimer Berglauf

VON CHRISTIAN GAIER

BAD DÜRKHEIM. 169 Namen stehen auf der Ergebnisliste des 24. Bad Dürkheimer Berglaufs. Der von Ludwig Mesel durfte natürlich nicht fehlen. Und der Name des 86-jährigen vom veranstaltenden LC Bad Dürkheim stand nicht an letzter Stelle.

„Der Berg wird halt jedes Jahr höher“, scherzte Mesel, der nach 1:13:20 Stunde als 162. am Bismarckturm die Ziellinie überquerte. Warum er als ältester Teilnehmer einige wesentlich jüngere hinter sich ließ, erklärte er ganz einfach. „Das ist alles eine Einteilungssache. Man muss schon mit seinen Kräften haushalten. Wer den Lauf zu schnell angeht, hat am Ende, wenn es richtig steil wird, keine Körner mehr“, erklärte der Dürkheimer, der in den 1970ern auch auf ärztliches Anraten seine Läuferkarriere startete, 2006 Seniorenmeister im Berglauf war und im selben Jahr bei der Berglauf-EM die Bronzemedaille gewann. „Man muss halt immer in Bewegung bleiben, jeden Tag etwas machen“, sagt der Winzer mit Blick auf sein regelmäßiges Gymnastiktraining. Um



Ludwig Mesel

FOTO: GAI

seine Leistung im Kugelstoßen beim Sportabzeichen zu verbessern, hat er damit begonnen, Liegestütze zu machen – 20 pro Tag schildert er.

Wie man mit kluger Renntaktik erfolgreich ist, zeigte auch Paula Mayer. Die aus dem rheinhessischen Jugenheim stammende Läuferin, die jetzt

in Zürich lebt, war 2018 hinter Simone Raatz vom ASC Darmstadt noch Zweite geworden. Dieses Mal drehte sie den Spieß um, ließ ihre Konkurrentin im steilen Schlussanstieg förmlich stehen und sicherte sich in 41:24 Minuten mit zwölf Sekunden Vorsprung den Sieg. Da sie den Lauf aus der vollen Trainingsbelastung heraus gelaufen habe, sei sie hochzufrieden. „Es ist auch eine wunder-



Paula Mayer

FOTO: GAI

schöne Strecke“, betonte Paula Mayer.

Schnellster Lokalmatador war Ali Nazari vom LC Bad Dürkheim, der nach 44:53 Minuten als 25. ins Ziel kam. „Es war super heute, wobei ein Berglauf natürlich immer sehr anstrengend ist“, befand der 30-Jährige, der sich nach vielen coronabedingten Absagen freute, wieder einen Wettkampf bestreiten zu können. In der inoffiziellen Vereinswertung ließ er Oliver Wild (45:32) als 31. und Steven Grant Crosset (46:29) als 35. hinter sich. Schnellste Läuferin des LC Bad Dürkheim war Adrienne Dalorno als 16. der Frauenwertung in 57:24 Minuten vor Katja Ohnsmann (18.) in 58:12 und Laura Lutz (19.) in 58:20 Minuten. Viertschnellste Dürkheimerin war Elke Schleyer. Für sie waren die coronabedingten „Ich war sonst immer beim Catering im Einsatz. Da das dieses Mal aber ausfällt, konnte ich zum ersten Mal mitlaufen“, freute sich Schleyer, die nach 1:01:31 Stunde als 24. Frau ins Ziel kam.

Wie die RHEINPFALZ am SONNTAG berichtete, war Tim Könnel schnellster Mann mit 33:27 Minuten.