



25.09.2021 - 23. Nanstein-Berglauf, Landstuhl

Ein Anfang ist gemacht ...

von Wilfried Raatz

- Start zum Pfälzer Berglauf-Pokal 2021 beim nachgeholten Nanstein-Berglauf in Landstuhl
- ... Bad Dürkheim, Glan-Münchweiler und Maikammer sollen nun noch folgen
- Mit Tim Könnel und Simone Raatz setzten sich sogleich die "Pokal-Favoriten" in Szene
- Masters setzten zur Burgruine Nanstein vor allem die Akzente
- Merkliche Zurückhaltung selbst bei Berg- und Landschaftsläufen offenkundig

LaufReport



Denkste, so kurz ist der Nanstein-Berglauf nun doch nicht! Licht- und Schattenspielen beim 23. Nanstein-Berglauf

Beim traditionsreichen Pfälzer Berglauf-Pokal ist nach der Corona-Pandemie bedingten Zwangspause Ende September nun doch wieder Normalität eingetreten, nachdem noch alle im Frühjahr angesetzten Läufe wie der Donnersberglauf, der Rockie-Mountain-Lauf und der Nanstein-Berglauf abgesagt werden mussten. Mit einem auf vier Läufe reduzierten Programm soll nunmehr die Pokal-Saison 2021 noch gerettet werden, bei dem drei Läufe in die Finalwertung eingehen werden. "Wir hoffen nicht, dass uns die Pandemie einen Strich durch unsere Planung macht", so Pokal-Organisator Henning Schneehage zum "Rest-Programm" mit den nunmehr noch im Oktober und November anstehenden Bergläufen in Bad Dürkheim, Glan-Münchweiler und Maikammer.

Der Auftakt jedenfalls ist gemacht, sorgt für eine gewisse Normalität. Wenngleich vieles natürlich nicht "normal" ist. Zögerlich sind dabei nicht nur die Veranstalter mit der Genehmigung erforderlichen Hygiene- und Durchführungsbestimmungen, sondern vielmehr auch die Läufer.



Start zum 23. Nanstein-Berglauf mit v.l. in der ersten Reihe Josefa Matheis (123), Simone Raatz (1), Jonas Janzer (25), Tim Könnel (15) und Leander Fink (18)

Trail-Toleranz ist gewiss nicht selbstverständlich (netter, aber wichtiger Hinweis beim Nanstein-Berglauf)

So hatte die LLG Landstuhl den behördlichen Segen für 200 Starter, gerade einmal 105 wurden hingegen im Ziel registriert. Und dies bei herrlichem Spätsommerwetter, das besser hätte kaum sein können. Denn der 23. Nanstein-Berglauf beim Nachholtermin anstelle des angestammten Märztermins wurde komplett als Outdoor-Veranstaltung durchgeführt, die Kontakte dabei auf ein Minimum begrenzt, noch dazu mit einem Mund-Nasen-Schutz für die Mitarbeiter und Läufer bei der Startnummern-Ausgabe oder am Kaffee-Kuchen-Angebot. Die Siegerehrung zudem coronakonform minimalistisch für die Top drei, auf die obligatorischen Altersklassen-Ehrungen wurde aus nachvollziehbaren Gründen gänzlich verzichtet. Dies alles vor der Sickingsensporthalle. Problematisch wären diese organisatorischen Strukturen allerdings bei unbeständigem oder gar Regenwetter.



Souveräne Vorstellung beim Tagessieg: Tim Könnel (TuS 06 Heltersberg)



Tims Trainingskollege Leander Fink vom TV Alzey nicht minder souverän auf Rang zwei



Läuft auf Rang drei: Jonas Janzer vom "FCK"



Starker Auftritt des M55-Läufers Markus Riefer vom SSC Hanau-Rodenbach mit Rang vier belohnt

Mit Tim Könnel und Simone Raatz setzten sich über 7,1 km und 350 Höhenmeter nicht nur die schnellsten Teilnehmer im Starterfeld durch, sondern bekräftigten zugleich ihre Anwartschaft auf den Titel beim Pfälzer Berglauf-Pokal. Mit 303,37 bzw. 236,60 Punkten

legten beide zunächst einmal eine satte Punktzahl vor, die 10 bzw. 25 Punkte Vorsprung nach dem ersten Wertungslauf bedeuten.

LaufReport



Sascha Christmann vom LC Donnersberg gewinnt die M40-Klasse als Fünftschnellster an der Burg Nanstein



Nimmt als M50-Sieger Kurs auf den Pfälzer Berglauf-Pokal: Klemens Bollinger vom SV Nikar Heidelberg



Andy Tindall vom TuS 06 Heltersberg läuft als Tageselfter zum M60-Sieg



Im Präsent des Berliner Halbmarathon 2019 gewinnt Clemens Balzulat vom TUS Otterbach die U20-Kategorie

Seit 2019 wurde die bisher praktizierte Formel mit der 300 Punkte entsprechenden Tagesbestzeit gegen die durchschnittliche Siegerzeit als Mittelwert aus den Läufen der vergangenen Jahre auf exakt der gleichen Strecke ersetzt. So verstehen sich auch die 303,37 Punkte für Tim Könnel, der mit seiner Topzeit von 24:31 Minuten deutlich über dem Nanstein-Mittelwert von 24:51 Minuten lag. "Obwohl ich durch meine Arbeitsstelle in Ludwigshafen kaum Chancen habe, bergspezifisch zu trainieren, bin ich heute persönliche Bestzeit gelaufen", freute sich der 27jährige vom TuS 06 Heltersberg über seinen "Einstieg" in die späte Berglaufsaison. "Ich fahre viele Rad-Kilometer, das ist sicherlich auch effektiv! Falls die Zeit reicht, fahre ich auch einmal nach Bad Dürkheim zum Berglauf-Training.

LaufReport



Diesmal in modischem Flieder gewinnt Simone Raatz vom ASC Darmstadt auch ihren 14. Start bei einem Wettbewerb des Berglauf-Pokals



W55-Siegerin Josefa Matheis von der TSG Eisenberg läuft unbedrängt auf Rang zwei der Tageswertung



Marion Raab (W45) vom VT Contwig läuft die drittschnellste Zeit über die 7,1 km-Strecke

Die Macher beim Bad Dürkheimer Berglauf, der als zweiter Lauf der Pokalserie am 16. Oktober gestartet werden soll, werden mit Freude vernommen haben, dass Tim diesen Lauf auf jeden Fall bestreiten wird. "Wenn ich dann schon zwei Läufe habe, dann werde ich wohl auch noch einen dritten zeitlich hineinbekommen!" Klare Aussage in Richtung Gesamtwertung, die allerdings seit 2012 nur einen Sieger kannte, nämlich Jonas

Lehmann. Dieser wurde in dieser "late season" allerdings weder bei den deutschen Meisterschaften in Bad Kohlgrub noch in Landstuhl gesichtet. "Jonas hat natürlich bei den drei noch ausstehenden Läufen noch alle Chancen auf eine Pokalverteidigung", weiß natürlich auch Tim Könnel.

L a u f R e p o r t



Sonja Deiß (TSG Eisenberg) sichert sich als Frauenvierte die W40-Wertung



Und noch eine Kategoriensiegerin: Nadine Denonville gewinnt die W35-Klasse



Zwei 55er gemeinsam auf dem finalen Anstieg: Stefanie Hock (2.W55) vom ASC Darmstadt und Jochen Acker (5.M55) von der LCO Edenkoben

Seit drei Jahren ist Simone Ratz die Pokalsiegerin in der Pfalz. Einen wichtigen Schritt zum vierten Gesamtsieg legte die Darmstädterin mit einem überzeugenden Premierenlauf hinauf zur Burgruine Nanstein in 31:10 Minuten. "Locker ist natürlich etwas anderes, schließlich können mir auch die Beine beim vierten Rennen innerhalb von vier Wochen schon schmerzen", so die M45-Mastersläuferin, die mit dem Berglauf-Weltmeistertitel und zwei deutschen Meisterschaften auf der Bahn (5000 m) und beim Berglauf allerdings einen Hochkaräter nach dem anderen bestritt. "Auch wenn es heute gefühlt mehr bergab als bergauf ging, bin ich mit meinem ersten Lauf in Landstuhl zufrieden!"

L a u f R e p o r t



Markus (links) und Frank nehmen gemeinsam die finale Steigung beim Nanstein-Berglauf in Angriff



Plausch natürlich auf Corona-Abstand zwischen den beiden Berglauf-Cracks Adolf Reinhart (94/ Sieger M75) vom 1. FCK und Karlheinz Cuntz von der LG Kapellen-Drusweiler (104/ Sieger M65)

Eine Minute nach Tim Könnel kam dessen Trainingskollege Leander Fink mit 25:34 ins Ziel und freute sich über ein starkes Resultat. "Damit bin ich auf jeden Fall zufrieden!" Eine Woche nach seinem starken DM-Abschneiden in Bad Kohlgrub (Rang 17) folgte

ein weiteres Erfolgserlebnis. Allerdings geht die Planung beim 20jährigen zunächst in eine andere Richtung, denn Mitte Oktober plant der junge Läufer des TV Alzey einen Start bei den Halbmarathonmeisterschaften in Hamburg. Hinter dem für den 1. FC Kaiserslautern startenden M30-Sieger Jonas Janzer (29:08) folgten mit Markus Riefer (29:49) und Sascha Christmann (30:07) die Masterssieger M55 und M40. Als Achter rundete Klemens Bollinger mit 30:41 Minuten als M50-Sieger den starken Auftritt der schnellen Seniorenläufer ab.

LaufReport



"Flüssiger Stoff" aus der Pfalz für die drei Erstplatzierten der Frauen (v.l.) Marion Raab (3.), Josefa Matheis (2.) und Simone Raatz (1.) ...



... und der Männer Jonas Janzer (3.), Leander Fink (2.) und Tim Könnel (1.)

Noch stärker bestimmten die schnellen Masters-Läuferinnen das Geschehen bei den Frauen. Zweieinhalb Minuten hinter Simone folgte mit Josefa Matheis die W55-Siegerin, die als Berglauf-WM-Dritte und Mannschaftsweltmeisterin in Telfes und 5000 m-Meisterin eine überragende zweite Saisonhälfte aufweisen kann. Marion Raab (W45) wurde Frauen-Gesamtdritte in 34:37 Minuten und freute sich vor allem auf den Restart in der Pfalz: "Nach einem 10 km-Lauf in Rülzheim war dies nun mein zweiter Lauf. Wegen Achillessehnen-Beschwerden in der ersten Jahreshälfte habe ich nicht so viel trainieren können und bin mit dem Ergebnis zufrieden, auch wenn es etwas langsamer ist als ich hier schon gelaufen bin. Die Serie habe ich natürlich vor zu laufen!" Auch die weiteren Plätze durch Sonja Deiß (W40), der einheimischen Katherina Neblung (W40), Nadine Denonville (W35) und Stefanie Hock (W55) belegten durchweg Mastersläuferinnen.

Werben im
LaufReport

Preise & Angebote
klick [HIER](#)

Berichte und Fotos von Wilfried Raatz

Ergebnisse my.raceresult.com - Infos www.llg-landstuhl.de

Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.