

Giftiger Anstieg und eine Nebelbank

LEICHTATHLETIK: Regen, Wind, sogar Nebel. Der 26. Rietburg-Berglauf verlangt viel von den Teilnehmern. Tim Könnel und Simone Raatz bauen die Führung im Pfälzer Berglaufpokal aus. Er hat im Ziel einen Vorsprung von einer Minute, sie einen Vorsprung von über vier Minuten. Beide starten am Sonntag in Saarbrücken.

VON DENNIS BACHMANN

EDENKOBEN. Die zweite Etappe des Pfälzer Berglaufpokals sah dieselben Sieger wie zum Auftakt am Donnerstag: Tim Könnel (TuS Heltersberg) und Simone Raatz (ASC Darmstadt). Beim Rietburg-Berglauf verlangten die Bedingungen den Läufern auf den 8,2 Kilometern mit 420 Höhenmetern alles ab. Die 89 Teilnehmer kannten nach dem Zieleinlauf größtenteils nur einen Weg: Schleunigst zum Versorgungsfahrzeug, welches die Wechselklamotten zum Ziel bringt.

Schon beim Startschuss im Edenkobener Stadion regnete es immer mal wieder. Wechselnde Winde kamen erschwerend hinzu. Nach den ersten fünf Kilometern durch Weinberge ging es auf Höhe der SWFV-Sportschule in den Wald, in dem schmierige Bodenverhältnisse und ein giftiger Anstieg zu bewältigen waren. Sogar eine Nebelbank schob sich 500 Meter vor dem Ziel auf die Strecke.

Als Topfavorit Tim Könnel noch mit letzten Aufwärmübungen beschäftigt war, gab er sich zuversichtlich: „Ich bin mir sicher, heute gute Chancen zu haben. Ob ich an meine Grenzen gehen kann, wird sich zeigen. Meine Beine sind noch etwas schwer von letzter Woche“, sagte der 28-Jährige. In Bingen steigerte er seine 10-km-Bestzeit auf 30:35 Minuten, feierte den 100. Sieg seiner Karriere.

Erwartungsgemäß setzte sich Könnel vom Start weg an die Spitze. An dessen Fersen heftete sich der 36-jährige Marathon-Pfalzmeister Lennart Nies vom TV Maikammer. Bis Kilometer vier blieb er dran. Danach setzte sich Könnel ab und lief nach 31:16 Mi-



Wo sind die Verfolger? Tim Könnel (links) gewinnt, Lennart Nies wird Zweiter.

FOTO: IVERSEN



Erste: Simone Raatz.

FOTO: IVERSEN

nuten mit einer Minute Vorsprung vor Nies über die Ziellinie. Der Sieger war sehr zufrieden: „Gegenüber der letzten Austragung habe ich mich wieder um neun Sekunden verbessert, obwohl ich kein bergspezifisches Training absolviert habe.“ Die Form stimmt also, am nächsten Wochenende steht in Saarbrücken die deutsche Meisterschaft über zehn Kilometer

an. Dort will er seine persönliche Bestleistung erneut steigern: „Die Voraussetzungen sind gut, einige Läufer auf meinem Niveau stehen in der Meldeliste. Ich hoffe auf eine Gruppe, die ein gleichmäßiges Tempo anschlägt.“ Dass er den Streckenrekord, der bei 31:07 Minuten steht, um neun Sekunden verpasste, sei im Nachhinein schade und „selbstver-

schuldet, da mir erst bei Kilometer sieben klar wurde, dass ich gar nicht so weit von der Zeit weg bin“.

Seit 2020 arbeitet Könnel als HNO-Arzt am Klinikum in Ludwigshafen, was nicht den Trainingsablauf an sich, sondern eher die Trainingszeiten veränderte. Beginnt eine 24-Stunden-Schicht um 7.30 Uhr, müsse der Dauerlauf eben um 5.20 Uhr gestartet

werden. „An freien Tagen trainiere ich dafür intensiver oder teilweise zweimal“, spielt Könnel auch auf die Personalnot an, die im vergangenen halben Jahr Überstunden forderte. Da seine Freundin ebenfalls ambitioniert läuft, sind über 100 Wochenkilometer auch bei viel Arbeit problemlos möglich.

Lennart Nies konnte alles umset-

zen, was er sich vorgenommen hatte. „Dass ich gegen Tim am Berg keine Chance habe, war mir klar. Ich wollte die ersten Kilometer dranbleiben, um für die zweite Rennhälfte in guter Position zu sein“, ordnete er seine Leistung ein. In zwei Wochen startet er beim Berlin-Marathon und will dort seine Bestzeit, in Kandel war er 2:28 Stunden gelaufen, verbessern. Danach werde er, der eine Unternehmensberatung im Bereich Medizintechnik leitet, einen Gang zurückschalten: „Ich stoße mit dem derzeitigen Volumen aus Beruf und Sport an meine Grenzen, weshalb ich jetzt noch mal alles in Berlin reinlege.“ Platz drei ging an seinen Teamkollegen Marcel Job (34:46 Minuten), der sich auf Heimaturlaub befindet. Ende September ist der 40-Jährige wieder in Runda, wo er in der Entwicklungszusammenarbeit für die Sparkassenstiftung tätig ist.

Über vier Minuten Vorsprung lief Simone Raatz auf ihre Verfolgerinnen heraus, erreichte das Ziel nach 38:16 Minuten. Bei der Europameisterschaft über 10 Kilometer holte sie die Bronzemedaille in ihrer Altersklasse, nächste Woche startet sie ebenfalls in Saarbrücken. Die 46-jährige Diplom-Betriebswirtin im Steuerbüro wird auch die weiteren Pfälzer Bergläufe absolvieren und will die Gesamtwertung gewinnen. Die weiteren Plätze gingen wieder an den TV Maikammer: Mit vier Minuten Rückstand lief Jobs Lebensgefährtin Regina Rieger ein, die in Ruanda im Homeoffice arbeiten wird. Die drittplatzierte Yvonne Manz komplettierte nach 44:01 Minuten das starke Maikammerer Mannschaftsergebnis.