

Burgblick als Belohnung

LEICHTATHLETIK: Für die einen ist es eine Pflichtveranstaltung, für andere eine riesige Herausforderung, die sie sich nicht zutrauen. Aber alle reizt er, der Nanstein-Berglauf. Am Samstag lockt die Waldstrecke hoch zur Burg Nanstein zum 27. Mal Läufer nach Landstuhl. Wer traut sich?



Im Ziel wartet eine Belohnung: die Burg Nanstein, die die Läufer schon von weitem sehen.

FOTO: POLA SCHLIPP

VON MARIA HUBER

LANDSTUHL. 7,1 Kilometer, 350 Höhenmeter, davon die letzten 600 Meter steil bergauf: Der Berglauf in Landstuhl schreckt so manchen Hobbyläufer schon allein durch diese harten Zahlen und Fakten ab. Lucas Bambach, Vorsitzender der LLG Landstuhl, findet das schade und macht Mut, es trotzdem zu versuchen. Zum einen, weil der Nanstein-Berglauf, den seine LLG in diesem Jahr zum 27. Mal veranstaltet, als „schönster Berglauf Deutschlands“ gilt. Zum anderen, weil er unter den Bergläufen einer der leichtesten ist. „Die Strecke verläuft

intervallmäßig. Es gibt immer wieder Phasen mit leichten Anstiegen“, erklärt Bambach. Der letzte Anstieg zur Burg sei mit 600 Metern etwas länger, dazwischen liege ein etwa 400 Meter langes crossähnliches Stück, wo es ebenfalls „knackig hochgeht. Aber dazwischen gibt es immer wieder lange Phasen bergab und einen guten Wechsel zwischen Übersäuerung und Erholung“, beschreibt er die Strecke, die auch er so liebt.

Bis auf die ersten 100 Meter – gestartet wird um 15 Uhr an der Sickingensporthalle – führt der Weg ausschließlich durch den Nansteiner Wald. „Es geht dann eher flach nach

Kindsbach. Es folgt ein kontinuierlicher Anstieg zur Melkerei. Dann geht es runter Richtung Stadt und über einen Trampelpfad zurück zur Melkerei. Es folgt eine lange Phase bergauf. Die letzten 600 Meter geht es in Serpentina hoch zur Burg. Man hat sie immer im Augenwinkel, kommt ihr immer näher“, beschreibt Lukas Bambach, was den Reiz der Strecke ausmacht und gerade das Schlusstück so besonders werden lässt.

Am vergangenen Wochenende hat die LLG den Weg schon mal getestet und zum Probelauf eingeladen. Ein paar Läufer kamen. „Die Strecke war gut, das Wetter war prima“,



Die Strecke führt komplett über Waldwege und Pfade und ist idyllisch.

FOTO: VIEW

schwärmt der Vorsitzende. Das Team aus rund 30 Helfern und er sind vorbereitet. Die letzten Genehmigungen sind eingeholt, die Einkäufe sind erledigt und müssen nur noch abgeholt werden, die Helfer sind eingeteilt. Im Ziel wird es Tee und Wasser und die vorbereitete Wechselkleidung geben. Zurück zur Halle geht es über einen rund einen Kilometer langen Pfad. Bambach: „Das ist ganz gut zum Auslaufen.“ In der Sickingensporthalle gibt es nach einer Dusche die Siegerehrung. Viele der Läufer wissen das alles. Sie gehören zum Stammpersonal, laufen die Pfälzer Berglauf-Pokal-Serie. Bambach ist froh, dass der Nan-

stein-Berglauf Teil der Serie ist. „Sonst würde es ihn vielleicht gar nicht mehr geben.“

Rund 70 Läufer sind bisher angemeldet. Der Vorsitzende hofft, dass es ähnlich viele werden wie in den vergangenen Jahren, zwischen 150 bis 170. Und dass das Wetter passt, „Sonne, trocken und nicht zu warm“, das wäre ideal. Für die LLG wird mindestens ein Trio am Start sein, bestehend aus Welt- und Europameister Alexander Barnsteiner, Dauerläufer Hans-Joachim Berberich und Nachwuchsläufer Faisal Dieterich. Bambach findet es schade, dass viele Hobbyläufer zu viel Demut haben, während ein

paar natürlich auch zu forschen und sich überschätzen. Aber er ist überzeugt, dass es sich lohnt, das Abenteuer Nanstein-Berglauf zu wagen: „Er ist ein bisschen schwerer als der Weihnachtsmarktlauf in Landstuhl, aber er ist auch schöner. Man kommt an seine Grenzen, aber man kann damit auch seine Grenzen austesten. Und wenn man es geschafft hat, gibt das Selbstvertrauen“, wirbt er.

Anmeldungen sind über die Homepage der LLG Landstuhl oder über raceresult möglich. Nachmeldungen werden aber auch am Samstag noch bis kurz vor dem Start in der Sickingensporthalle entgegengenommen.