

Der Sieger meldet erst kurzfristig

LEICHTATHLETIK: Nanstein-Berglauf lockt bei nahezu besten Bedingungen mehr als 200 Starter an

VON MARTIN KLING

LANDSTUHL. Am Samstag gingen über 200 Läufer beim Nanstein-Berglauf in Landstuhl an den Start. Den zweiten Lauf des Pfälzer Berglaufpokals gewann am Ende der favorisierte Jonas Lehmann, während eine Gastläuferin aus Frankfurt die schnellste Frau war.

Seit über 20 Jahren gibt es den Pfälzer Berglaufpokal, entstanden als Zusammenschluss mehrerer Laufvereine, die beschlossen hatten, ihre individuellen Bergläufe zu einer Serie zusammenzuführen. Den Start der diesjährigen Saison machte der Donnersberglauf, nun folgte am Samstag als zweiter Lauf der Nanstein-Berglauf. Später geht es noch nach Edenkoben, Bad Dürkheim, Maikammer und auf den Potzberg.

Am Samstag gingen über 200 Läuferinnen und Läufer verschiedenster Altersklassen an den Start, eine deutliche Steigerung im Vergleich zum Vorjahr. Sowohl Jugendliche als auch

Senioren über 80 Jahre waren vertreten. Ausrichter LLG Landstuhl zeichnet in jeder Altersklasse die Top Drei aus, hatte insgesamt knapp 100 Preise vorbereitet. Diese wurden allerdings nicht auf der Burg vergeben, sondern wieder am Startpunkt in der Sickinger Sporthalle. Dorthin kehrten die Athleten nach dem Ende des Laufes zurück, da sie dort duschen und sich stärken können.

Über etwa sieben Kilometer führt die Strecke, beginnend an der IGS-Landstuhl, durch den Pfälzerwald, zunächst Richtung Kindsbach, dann über Trampelpfade und breitere Waldwege auf- und abwärts in Richtung Burg Nanstein. Die letzten 600-Meter geht es eine Serpentine hinauf auf die Burg zu: „Man sieht die Burg stets über sich, wie sie immer größer wird. Das ist ein Highlight“, erklärt Lukas Bambach von Organisator LLG Landstuhl und erzählt stolz: „Unser Lauf wurde von einer österreichischen Laufplattform zum schönsten Berglauf Deutschlands gekürt, das war eine große Ehre.“



Und los geht's: Die Läuferinnen und Läufer machen sich beim Nanstein-Berglauf nach dem Startschuss auf Strecke.

FOTO: MARTIN KLING

Als Favorit hatte Bambach im Vorfeld Jonas Lehmann vom TuS 06 Heltersberg ausgemacht, der den Pfälzer Berglaufpokal schon mehrfach gewonnen hatte. Und Bambach sollte Recht behalten. Mit einigem Vor-

sprung lief Lehmann nach 25:48 Minuten als Erster am Batterieturm der Burg entlang ins Ziel ein und das, obwohl er sich erst kurzfristig, zwei Tage zuvor, für den Lauf angemeldet hatte: „Ich hatte den Lauf fest einge-

plant, wollte in der Jahreszeit aber abwarten, ob vielleicht noch eine Erkältung dazwischenkommt. Ich habe die ersten zwei Läufe gemacht und plane noch mindestens zwei zu machen, die man für die Gesamtwertung braucht. Ich peile auf jeden Fall eine vordere Platzierung an“, sagt der Sieger mit Hinblick auf den Berglaufpokal.

„Es waren angenehme Laufbedingungen“, sagt er zum Lauf. „Die Strecke war in einem guten Zustand, nur zu Beginn etwas schlammig, ansonsten sehr gut zu laufen. Die Strecke gefällt mir, es hat Spaß gemacht, gerade weil auch einige Zuschauer auf der Strecke standen und uns anfeuerten. Ich konnte mir das Rennen gut selbst einteilen, da ich mich nach dem ersten Kilometer absetzen konnte und dann einsam unterwegs war. Das ist ein Vorteil bei dem ständigen Rhythmuswechsel, mal bergauf, mal bergab, mal in schmaleren Passagen. Da muss man auch drauf achten, wo man hintritt.“

Die erste Frau lief nach 29:46 ins Ziel ein. Hannah Lösel ist extra aus

Oberursel angereist, sie startet für die Leichtathletikabteilung von Eintracht Frankfurt. Sie hatte bereits letztes Jahr in Bad Dürkheim einen Lauf der Serie mitgemacht und wollte den Nanstein-Berglauf nun als Vorbereitung für größere Ziele im Sommer nutzen: „Ich laufe in zwei Monaten den Chiemgau Trail und wollte davor einfach noch mal einen Berglauf machen, da hat sich der hier angeboten“, sagte Lösel.

„Ich habe das hier dennoch sehr ernst genommen, es ging darum, ein Gefühl dafür zu bekommen, welches Tempo ich bergauf laufen muss“, erläutert die Siegerin und fügt an: „Ich bin eigentlich eher Bahnläuferin, mein Fokus liegt auf dem 3000-Meter-Hindernislauf im Sommer. Da ist die Kraftausdauer wichtig, der Berglauf ist ein gutes Training dafür. Es ist eine sehr schöne und abwechslungsreiche Strecke, ich mag das, wenn es eher die kleinen Trails sind, anstatt der breiten Wanderwege. Zudem ist es ein schönes Ende und eine tolle Atmosphäre dann hier mit der Burg.“