

Der Berg ruft zur Pfalzmeisterschaft

LEICHTATHLETIK: Am Samstag Berglauf in Landstuhl – 7,1 Kilometer und 350 Höhenmeter auf Waldwegen und Pfaden zur Burg Nanstein

VON MARIA HUBER

LANDSTUHL. Die Teilnehmerlisten für den Nanstein-Berglauf am Samstag füllen sich, auch dank zahlreicher Läufer aus der Vorderpfalz, von denen so mancher die 7,1 Kilometer lange Strecke, die an der Burg Nanstein endet, aus einem besonderen Grund zum ersten Mal in Angriff nehmen will.

Der zweite Lauf des Berglaufpokals ist diesmal auch mit der Pfalzmeisterschaft verbunden. Zum bisher letzten Mal war das 2019 der Fall, berichtet Lucas Bambach, der Vorsitzende der LLG Landstuhl, die den Wettbewerb traditionell ausrichtet. 125 Läufer haben sich bereits auf my.raceresult an-

gemeldet. Vor dem Hintergrund, dass der Anmeldeschluss erst am Freitag ist, sei das ein guter Wert, meint Bambach. Er hoffe, dass am Ende mehr als 200 Läufer auf die Strecke gehen.

Die zwar anspruchsvoll, aber nach Meinung des Vorsitzenden auch für Hobbyläufer gut machbar sei. Er empfiehlt sie Sportlern, die mal einen Berglauf ausprobieren möchten. „Es ist der wahrscheinlich leichteste, ist eher ein Trailrun. Es geht knackig hoch, aber auch viel runter“, wirbt er und beschreibt die Strecke so: „Es geht durch den Wald, es gibt viele Wellen, dann drei Anstiege. Es geht knackig hoch, aber es ist auch sehr angenehm, dass man sich auf den langen Bergabpassagen erholen kann.“

Lucas Bambach freut sich, dass der

Lauf in diesem Jahr mit der Pfalzmeisterschaft verbunden ist. „Die Ausrichter des Pfälzer Berglaufpokals wechseln sich da ab“, erklärt er, wie die LLG Landstuhl zu der Ehre kam. Er freut sich, dass damit nicht nur mehr Teilnehmer den Weg nach Landstuhl finden, sondern der Lauf durch das andere Konkurrenzfeld ein „noch höheres Niveau, Prestige und Reichweite“ bekommt.

Der Mehraufwand für das rund 30 Helfer starke Team halte sich in Grenzen, sagt er. Am kompliziertesten werde es für den Systemadministrator, der die Starter aus dem Saarland und anderen Ländern rausrechnen müsse.

Start ist am Samstag um 15 Uhr an der Sickingensporthalle. 7,1 Kilome-

ter und 350 Höhenmeter sind von dort aus zurückzulegen, ausschließlich auf Waldwegen und Pfaden. Ziel ist an der Burgruine Landstuhl. Von dort geht es 1,2 Kilometer bergab zur Siegerehrung und den Duschen in der Sickingensporthalle. „Das ist ganz gut zum Auslaufen“, findet Bambach. Die LLG bietet einen Kleidertransport und Getränke im Ziel an. Die Siegerehrung, bei der auch die Pfalzmeister der einzelnen Altersklassen geehrt werden, ist für 16.30 Uhr geplant.

Anmeldungen werden unter Race-result entgegengenommen. Den Link dazu gibt es auf der Homepage der LLG Landstuhl (<http://www.llg-landstuhl.de/berglauf.html>). Bis Freitag ist das Portal geöffnet. Nachmeldungen sind aber auch noch am Veran-

staltungstag in der Sickingensporthalle möglich. Der Vorsitzende empfiehlt jedoch den Teilnehmern der Pfalzmeisterschaft die Voranmeldung.

Noch offen ist, ob es bei den Pfalzmeisterschaften auch eine Teamwertung gibt. Dafür muss die Mindestanmeldezahl von vier Frauen- und vier Männermannschaften erreicht werden. Und traditionell warten viele Vereine erst noch mit der Anmeldung, bis sie wissen, wer alles teilnehmen kann. Was dafür spricht, dass sich die Anmeldezahl weiter steigern wird.

INFO

Fragen im Vorfeld beantwortet Vorsitzender Lucas Bambach unter E-Mail llg.landstuhl24@gmail.com.



Mehr als 200 Läufer waren es im vergangenen Jahr. ARCHIVFOTO: MARTIN KLING