

# „Ohne hohen Puls und ohne Leistungsgedanken“

**LEICHTATHLETIK:** Beim 28. Kalmit-Berglauf gibt es viele Sieger, und eben nicht nur Gewinner Jonas Lehmann, der als Erster im Ziel ist. Da sind Teilnehmer, die wieder mit dem Laufen begonnen haben, um abzunehmen. Andere sind stolz, unterwegs keine Gehpause eingelegt zu haben. Und zwei erklimmen die Kalmit gar barfuß. Die Demonstration der Landwirte in Neustadt hat sich übrigens auf den Lauf ausgewirkt.

VON SABINE DEAN

**MAIKAMMER.** Der Heltersberger Jonas Lehmann ist schon lange im Ziel, ehe viele andere auf der Kalmit ankommen. Von 581 Teilnehmern brauchen genau 70 mehr als eine Stunde, um die 8,1 Kilometer lange und mit 505 Höhenmetern gespickte Strecke zu bewältigen. Und überqueren dennoch strahlend die Ziellinie. „In einem Laufjahr ist es hier der einzige Berglauf für uns“, betont die Ludwigs-hafenerin Susanne Kilian. „Der Kalmit-Berglauf muss einfach sein.“ Und dass sie nicht extra für den Berg trainiere, fügt sie noch lachend hinzu. Sie wisse, dass sie nichts gewinnen werde. „Aber ich bin unterwegs kein einziges Mal gegangen“, erzählt sie stolz von ihrem persönlichen Erfolg.

Einer ganz anderen Herausforderung haben sich die Brasilianerin Daisy Rossbach und Alex Kiesow gestellt: Sie sind barfuß gelaufen. „Die Füße sind meine wärmsten Körperteile“, betont Kiesow oben auf der Kalmit. „Wir machen das auch bei Minusgraden.“ Er habe früher Probleme mit Füßen und Knien gehabt, keine Physiotherapie habe geholfen. Kiesow: „Jetzt ist alles weg.“

Seine und Rossbachs Füße sind zwar dreckig, aber keineswegs zerschunden. „Die Hornhaut geht weg, die Haut wird ledern“, beschreibt er, wie sich die Fußsohlen im Laufe der Jahre entwickelt haben. „Wir kommen in den fünften Winter und haben barfuß keine Probleme gehabt.“ Den beiden geht es beim Laufen um den Spaß, nicht um die Zeiten. „Wir laufen ohne hohen Puls und ohne Leistungsgedanken“, sagen Kiesow und Rossbach. So könne man sich auch schnell erholen. Alex Kiesow ist bis ein Uhr



**Barfuß unterwegs: Alex Kiesow und Daisy Rossbach.** FOTO: LINZMEIER-MEHN

am Samstagmorgen für sich privat noch einen Marathon gelaufen. „Dann bin ich kurz ins Bett, dann sind wir auf die Kalmit.“ Daisy Rossbach hat immerhin 25 Kilometer am Tag vor dem Berglauf zurückgelegt. Kiesow: „Ich fühle mich wohl, wenn ich im Einklang mit meinem Körper bin.“ Silke Heft erreicht als Letzte das Ziel. Und freut sich. Erst im Januar habe sie mit dem Laufen begonnen, erzählt die Mutter zweier Kinder. „Erst

vor drei Wochen habe ich angefangen, jeden Tag zu laufen.“ Die Dimbacherin verfolgt zwei Dinge mit dem Sport: „Ich will abnehmen und ich will mit Hund und Kind an der frischen Luft sein.“ Wenn ihre ältere Tochter in der Schule sei, setze sie die eineinhalbjährige Tochter in den Babyjogger, nehme den Hund und laufe los. Silke Heft hat beim Kalmit-Berglauf allerdings ihre Freundinnen vermisst. „Vor 18 Jahren haben wir hier



**Ist als Letzte und extrem gut gelaunt ins Ziel gekommen: Silke Heft, die aus Maikammer stammt.** FOTO: LINZMEIER-MEHN

zu dritt mitgemacht“, erinnert sich Heft, die aus Maikammer stammt. Und damals habe es ihnen auch nichts ausgemacht, dass die Computer im Ziel schon ausgeschaltet gewesen seien, als sie endlich den Zielstrich überquert hätten. „Wir waren auch nicht die Letzten“, betont sie schmunzelnd. Markus Klee aus dem Saarland war mal Zwanzigkämpfer. Doch hat der Leichtathlet eine siebenjährige Sportpause hinter sich. Auf dem Weg zum

Gipfel hat er jemanden „mit einem coolen T-Shirt gesehen“: „Schmerz ist die Schwäche, die den Körper verlässt.“ Er hat sich vorgenommen, nun wieder mehr Sport zu treiben. „Der Weg ist das Ziel“, betont er.

Berglauf-Organisator Manfred Schwaab ist froh, über die vielen Läufer: „Wir brauchen all die Leute.“ Er gebe zwar immer wieder Rückmeldungen von einzelnen Teilnehmern, aber was genau deren Motivation sei,

„weiß ich nicht“. Er ist sich aber sicher, dass über 600 Sportler gestartet wären, wäre da nicht die Demonstration der Landwirte in Neustadt gewesen. „Die, die hinten aus dem Tal gekommen sind, sind in Neustadt stecken geblieben“, berichtet er von Anrufen potenzieller Teilnehmer, die es im Stau nicht rechtzeitig durch Neustadt zum Start geschafft haben. Einer hat von Kaiserslautern bis Maikammer zwei Stunden gebraucht.