18.10.03 - Bad Dürkheimer Berglauf

Unter Geiern dröhnen die Kuhglocken

Der Dürkheimer Berglauf gilt als der härteste in der Pfalz

- verlinkte Anzeige -

„Ich Rindvieh!“ Was habe ich mir da angetan! Wollte nur locker laufen und nun ist mein Hirn trotz Herzrasen schon so blutleer, dass ich Kuhglocken höre. Ja, in der Tat: Da gibt es mitten im Wald Zuschauer - nicht irgendwelche Wanderer, die zufällig vorbeikommen - sondern richtiges Publikum, das dich anfeuert. Und zwar mit Kuhglocken-Krach. Das setzt noch mal Adrenalin frei. Was Alpenkühe beim Almauftrieb können, müssten wir trainierten Läufer doch auch noch schaffen: die letzte Steigung (allerdings haben Kühe vier Beine, meine zwei dagegen sind nun austauschbedürftig). Die Passage heißt auch noch „Geiersbrunn“, mörderisch fies, nachdem wir gerade den „Teufelsstein“ passiert hatten.

Wahrzeichen vom Bad Dürkheimer Berglauf: der Bismarckturm

Gastläufer aus Kandersteg in der Schweiz freuen sich auf den Start

Der Berglauf des LC Bad Dürkheim bietet über 8,7 Kilometer mit 510 Höhenmeter einige Gefällpassagen und giftige Anstiege. „An diese Strecke gewöhne ich mich nie“, gestand Sabine Rankel, die den Berglauf erneut gewinnen konnte – endlich in neuem Streckenrekord, den sie schon zwei Mal knapp verpasst hatte. Vier Mal war sie bereits dabei, vier Mal ist die Bergspezialistin vom LC Bad Dürkheim dieses Jahr die Strecke im Training abgelaufen. Und doch tut es immer wieder weh: Ständig dieser abrupte Wechsel von Gefälle und Anstieg – „das geht so extrem auf die Muskulatur.“ Den Streckenrekord im

Visier: „Ich bin mal sehr schnell angegangen. Bis Kilometer sieben war ich deutlich schneller als sonst." Ein einziger Blick auf die Uhr bei Kilometer 7,5 machte sie sicher, dass es für einen Rekord reichen könnte. Am Ende waren es 41:19 Minuten – eine Verbesserung um zwei Sekunden.

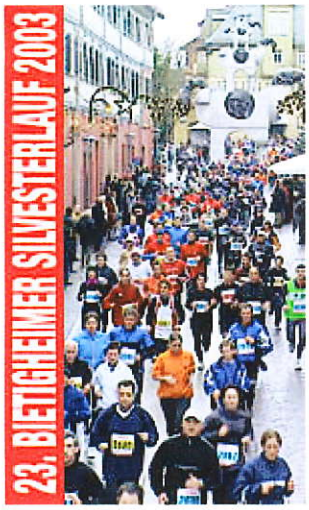
Impressionen vom Veranstalter (weitere Fotos siehe www.laufclub.de)

Matthias Hecktor von der LLG Landstuhl wiederholte seinen Vorjahressieg. Mit 34:22 war er eine Sekunde langsamer als letztes Jahr. Da hatte er ebenfalls Martin Musial (TV Meisenheim) auf Platz zwei verwiesen. Der ehemalige Radsportler Hecktor hatte sich mit Musial bald abgesetzt. „Dann hatte jeder Respekt vor dem anderen, daher ist es ein taktisches Rennen geworden." Auf Kosten von einer schnelleren Endzeit. Erst am letzten Steilstück zog Hecktor an. Und konnte auf diesem Kilometer noch einen Vorsprung von einer knappen Minuten rausholen. Für ihn ist dieser Berglauf „der schönste im Pfälzer Pokal". Alle anderen Läufer sind sich auch einig. Es ist der härteste! Der Pfälzer Berglauf-Pokal umfasst sechs Läufe, es folgen noch Potzberg und Kalmit. Vier von sechs muss man mitlaufen, um in die Pokalwertung zu kommen. Rankel führt bei den Frauen uneinholbar. Musial kann theoretisch Hecktor auf den noch folgenden, flacheren Bergstrecken einholen, aber Hecktor befindet sich in aufsteigender Form.

Zieleinlauf am Bismarckturm auf dem Peterskopf

Groß und Klein im Ziel: 2. M65 Ludwig Mesel und 1. WSA Anna Marlène Haass

Wer hier zum ersten Mal mitmacht, wird das Gefühl auf dem letzten Kilometer nicht vergessen: Nichts geht mehr – genauer gesagt: Nur



- verlinkte Anzeige -

noch Gehen geht. Sehr wenige joggen diese Steilpassage. „Ich kenne das Gefühl nicht, dass ich nicht mehr laufen kann“, meinte daher auch die zweitplatzierte Iris Walter (TV Meisenheim), die aber dennoch nicht auf den Gehschritt umstieg. Sie will alle sechs Läufe mitmachen – und wird wohl in der Gesamtwertung hinter Rankel auf Platz zwei kommen.

Organisator Henning Schneehage kann bei diesem perfekt veranstalteten Berglauf in sieben Jahren auf steigende Teilnehmerzahlen stolz sein. Dieses Jahr gab es mit 338 Finishern erneut einen Teilnehmerrekord. Und wieder wurden die Bergläufer mit goldener Oktobersonne belohnt.

Reichliche Belohnung gibt es auch bei der Siegerehrung. Hier gingen die prämierten Sportler mit Weinkisten, Handtüchern und anderen Geschenken von der Bühne. Und Sabine Rankel meinte. „Wenn man hier war, braucht man nicht mehr einzukaufen.“

S.: Nachfolgend ein paar persönliche Erkenntnisse der LAUFREPORTerin Birgit Schillinger

Dr. Henning Schneehage - Motor des Pfälzer Berglauf-Pokals als Zielsprecher und ...

... bei der Siegerehrung W40 mit 2. Ellen Obermaier und 3. Birgit Schillinger

Wenn ein Flachländler einen Berglauf wagt, dann kann er was lernen:

1. Wer zuletzt schnauft, schnauft am besten. Vor dem Start hat uns der Veranstalter Henning Schneehage noch ermahnt, Reserven für den Schlussanstieg zurückzuhalten. Wie wahrlich ratsam! Aber egal wie "ausgeruht" ein Läufer die ersten sieben Kilometer hinter sich brachte, die letzten 1700 Meter waren atemberaubend – im wahrsten Sinne des Wortes. Wohl damit die Tiere im Wald von dem Gejapse der inzwischen meist nur noch gehenden Läufer nicht so erschreckt werden, liefern Zuschauer mit Kuhglocken eine ordentlich Geräuschkulisse.
2. Sich nach Kilometerzwischenzeiten zu richten, kannst du vergessen. Ich habe ab und zu mal auf die Uhr geschaut, und dann geschätzt, wie lange ich wohl brauchen würde, aber diese Überlegung hätte ich mir sparen können. Denn je nachdem, ob es mehr rauf oder runter geht, ob Treppen oder Wingertwege dran sind, differieren die Zwischenzeiten.

3. Ein Berglauf – insbesondere der Dürkheimer – ist nie eintönig. Ständige Tempowechsel durch unterschiedlich steile Anstiege, durch Bergabpassagen und durch wechslende Bodenbeläge von Asphalt, Waldwegen bis Treppenstufen kosten volle Konzentration (und erhöhen die Milchsäure-Konzentration).
4. Lass es runter laufen. Leider bremsen vielen Läufer bei den Bergabpassagen. Das ist verlorener Genuss, denn man kann sich auch beim hohem Bergab-Tempo erholen und hat dabei das Gefühl, durch den Wald zu fliegen.
5. Lass warme Sachen (an Mütze und Handschuhe erkennst du die Proifs) ins Ziel transportieren. Oben am Gipfel kühlt, man doch schnell aus, da ist flottes Striptease im Wald gefragt und dann ab nach unten – per Bus oder besser noch per Fuß.
6. Stell´ dich auf Muskelkater ein. Mich hat´s am nächsten Tag ziemlich erwischt. Beim alltäglichen Treppensteigen oder beim lockeren Jogging über Autobahnbrücken ging ich meinen Mitmenschen mit dem Gejammere "Mir tut irgendwie alles weh..." wohl ziemlich auf die Nerven.

Fazit: So ein Berglauf macht Spaß. Gerade weil er hart ist, aber nicht der Kilometersplit zählt, sondern das Erfolgserlebnis, joggend auf dem Gipfel anzukommen, ist er eine körperliche Herausfordung und mentaler Urlaub zugleich.

Bericht von Birgit Schillinger

Fotos von Ludwig Haass

Ergebnisse unter www.laufclub.de

Aktuelles im Laufreport HIER

© copyright
Die Verwertung der Texte und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne vorherige Zustimmung der LAUFREPORT Redaktion unzulässig und afbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.