

Jeder Tritt eine Herausforderung

REPORTAGE: Der Rockie-Mountain-Lauf ist in der Pfälzer Berglaufserie das härteste und längste aller Rennen. Es geht auch über Trampelpfade, übersät mit spitzen, aus dem Boden ragenden Felsen. Einen guten Kilometer führt die Strecke steil bergab. Jonas Lehmann verbessert seinen Streckenrekord um zwei Sekunden auf 49:27 Minuten. Melanie Noll gewinnt zum vierten Mal in Folge.

VON PETER-PASCAL PORTZ

ROCKENHAUSEN. Es schlaucht, es laugt aus, es zermürbt: Der Rockie-Mountain-Lauf ist in der Pfälzer Berglaufszene das härteste aller Rennen – nicht nur wegen seiner ruppigen Steigungen, sondern auch der beachtlichen Distanz. Über 13,2 Kilometer, von Rockenhausen durch den Wald hinauf auf die Spitze des Donnersbergs, quält er die Athleten. Am Samstag bezwangen bei der sechsten Auflage 262 Teilnehmer „den Berg“. Wir hörten uns im Ziel mal um, an welchen Stellen selbst die Läufer-Elite ein wenig kämpfen musste.

Der Kräftetank neigt sich gegen null. Er ist leer, völlig aufgebraucht. Und ausgerechnet jetzt – wenn jede einzelne Bewegung dem Körper einen schmerzhaften Stich versetzt – entfaltet die Strecke ihre brutalste Passage. Ein kurzes Stück hoch zum Donnersberger Königsstuhl, ungefähr 300 Meter lang. Mehr nicht. Aber, aber: „Das ist eine steile Rampe. Ziemlich unwegsam. Zu dem Zeitpunkt ist man ja schon ein Stück gelaufen“, bläst selbst Jonas Lehmann – der Seriensieger, der vorgestern seinen Streckenrekord um zwei Sekunden auf 49:27 Minuten verbesserte – die Backen auf. „Da muss man gewaltig aufpassen, dass man nicht noch mal stolpert“, rät auch Melanie Noll, zum vierten Mal in Folge einsame Spitze auf dem Weg zum Dach der Pfalz (56:21 Minuten).

Die beiden Profis haben Respekt. Warum? Der schmale Weg zum Königsstuhl gleicht eher einem Trampelpfad – übersät mit spitzen, aus dem Boden ragenden Felsen. Jeder Tritt eine Herausforderung. Dazu ist es der steilste Anstieg des Parcours. Und das nach zwölf gelaufenen Kilometern fast nur bergauf. Ein derbes Brennen durchzieht Waden und Oberschenkel. Bei jedem Schritt. Man möchte einfach umkippen, liegen



13,2 Kilometer und 560 Höhenmeter liegen vor ihnen: Start beim Rockie-Mountain-Lauf in Rockenhausen. FOTO: NOBI

bleiben. Doch das Auf-die-Zähne-Beißen, die Qualen lohnen sich.

Es sind Streckenkapitel wie dieses, die aus dem Rockie-Mountain-Lauf von der Ährenstadt auf den 686 Meter hohen Donnersberg das machen, was

er ist: das härteste der sieben Rennen im Pfälzer Berglaufpokal. 266 Athleten wagten sich an den Start, 262 kamen an – der Wettkampf könne durchaus mehr Läufer „verkräften“, meint Organisator Dr. Stefan Hinze

schmunzelnd, als er die letzten Überbleibsel der Siegerehrung in der Donnersberghalle beseitigt. „Aber die Strecke wirkt auf viele zu abschreckend. Da muss man schon gut trainiert sein. Wenn man es nicht ist,

macht das keinen Sinn“, sagt der Arzt vom ausrichtenden Westpfalz-Klinikum. Denn: Mit etwa 13,2 Kilometern ist der Rockie-Mountain-Lauf der längste Berglauf in der Pfalz. Vom Rockenhausener Marktplatz führt er die Läufer erst hoch auf den Hintersteiner, anschließend weiter auf den Falkensteiner Hof. Knifflig: Einen guten Kilometer geht es steil bergab, ehe ein drei Kilometer langer, kontinuierlicher Anstieg zum Königsstuhl empor leitet. Ignoriert werden muss das Stechen. Eine Frage des Willens.

Gerade diese stetige, nicht allzu harte Rampe ist es, die den Teilnehmern alle Kraft aus den Beinen saugt. Schlichtweg zermürbend. Dass ein Jonas Lehmann die Strecke in knapp 50 Minuten rennt, erscheint wahnwitzig und utopisch. Viele schütteln darüber nur perplex den Kopf. Ganz nebenbei müssen ja auch 560 positive Höhenmeter bewältigt werden – teilweise eben auf erdigem, zerklüftetem Untergrund. Die meisten Pfälzer Pendants gehen nur über Asphalt. „Das ist noch viel kraftraubender“, betont Hinze. Er selbst sprintete am Samstag nicht den Berg hoch. Wegen der stressigen Organisation. Zweimal habe er das zuvor gemacht – mit „schlechtem Erfolg“. Muss ja nicht unbedingt sein.

„An manchen Steigungen hatte ich einen kleinen Hänger. Die gehen richtig in die Beine“, bestätigt im Ziel auch Stefan Malo (LC Donnersberg), wie viel Kraft der steinige Weg kostet. Als bester Donnersberger überquerte er die Ziellinie: Mit starken 1:01:40 Stunde landete der 49-jährige Dörrmoscheler auf Platz 22. Eine Hausmarke. „Ich war eine Minute schneller als letztes Jahr. Damit habe ich meine alte Zeit wieder erreicht“, sagt Malo. „Das ist der schönste Lauf der ganzen Serie. Ich hab’s lieber länger.“ Von sechser Auflagen verpasste der LCD-Läufer nicht eine. Er wird wieder kommen, wenn es gilt, den höchsten Berg der Pfalz zu bezwingen ...