

Drei Tage lang bestimmte der Pfälzerwald-Marathon das sportliche Gesche-

Pfälzerwald-Marathon

hen in Pirmasens. Ein Rückblick auf das Großereignis.



Sportliche Weisheit vom medizinischen Personal – das es ja wissen muss...

MARATHON IN KÜRZE



Feierte seinen 59. Geburtstag beim Pfälzerwald-Marathon: Der Vorderpfälzer Richie Schneider.

Halbmarathon zum Geburtstag
Sabine Roschy ist immer für Spitzenzeiten gut, in diesem Jahr stand sie als Zweite beim Halbmarathon auf der Siegestreppe, 2010 als Siegerin. Die 39-jährige, die für den TSG Maxdorf läuft, hatte in diesem Jahr ihren Mann, Richie Schneider, mitgebracht, der am Marathontag seinen 59. Geburtstag feierte. Der Musiker bei der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz schaffte den Halbmarathon in einer Zeit von 1:49:02 und fand den Lauf durch die Wälder absolut toll.

Junge Läufer am Boden

Flach lagen einige Läufer nach dem Schüler- und Bambinilauf im Ziel auf dem Boden. Das sollten sie tunlichst unterlassen, empfahl Kai Hastrich vom Deutschen Roten Kreuz. Besser: Etwas auslaufen und die Arme weit über den Kopf strecken.

Lippentest

„Nur wenn die Unterlippe hängt, kann sich auch der Rest des Körpers entspannen“, war auf einem T-Shirt der Frauen vom St. Elisabeth-Krankenhaus Rodalben zu lesen. Und die müssen es ja wissen.

Mit dem Rad zum Start

Sehr gefreut hat sich Eric Konrath aus Merzalben über seinen Sieg beim Halbmarathon mit 1:19:55 Stunden (Rekordzeit: 1:13:39 Stunden aus dem Jahr 2007). Trainieren kann der 34-Jährige im Herzen des Pfälzerwaldes. Steile Anstiege zu finden, wie beim Pfälzerwald-Marathon

einige zu meistern sind, ist um Merzalben kein Problem. Zum Marathonstart auf dem Exerzierplatz ist Konrath übrigens die 15 Kilometer von Merzalben bis Pirmasens mit dem Rad gefahren. Perfekt fürs Aufwärmen und locker machen, meinte er.

Übertriebener Ehrgeiz

Durchs Ziel und gleich zum Erbrechen aufs Klo, Vater zieht Tochter mit übers Ziel, die dann auf der Bahre des Deutschen Roten Kreuzes landet, Läufer findet fast orientierungslos gerade noch so den Zieleinlauf, Läuferin humpelt mit schmerzverzerrtem Gesicht über die Ziellinie – manche Läufer beim Pfälzerwald-Marathon muteten ihrem Körper viel zu viel zu. Und verkehrten so den gesundheitsfördernden Aspekt des Sports in sein Gegenteil.

Pünktlich wie ein Uhrwerk

Zum ersten Mal waren beim Pfälzerwald-Marathon auch Zielläufer dabei, Profis, die bestimmte Zeiten laufen, ihre Zeit darauf hin genau einteilen und an denen sich Läufer orientieren können. Ganz gut lief die Sache, sagte Stefan Uedelhofen aus Euskirchen, der eine Zeit von 3:45 Stunden anvisierte und diese auch fast auf den Punkt lief. Drei, vier Läufer hätten sich an ihm orientiert, sagte er. Auch die schnellste Halbmarathonfrau, Melanie Weiß vom TSV Annweiler, sei eine Zeit plaudernd mit ihm gelaufen, bis sie dann davonzog. Sein Kollege Marc Betz lief die Zielzeit, die er wie Uedelhofen als Startnummer in Blau trug, 4:30, auf den Punkt. (mfu)



Zum ersten Mal als Zielzeitläufer unterwegs: Stefan Uedelhofen lief eine Marathonzeit von exakt 3:45 Stunden, an der sich andere Läufer orientieren konnten.



Erschossen: Auch 1 000 Meter können weh tun.



Mit ganz unterschiedlichen Motivationstechniken, wie hier zu sehen, bereiten sich die kleinen Läufer auf die 1 000 Meter vor. (Fotos: Fuhser)



Das beste Marathon-Staffelteam: Vimanova aus Pirmasens.

PRÄSENTIERT
PFÄLZERWALD MARATHON
9. - 11. September 2011
Mit der PZ-Card ... mehr für mich!
PZ-Card-Inhaber erhalten 1,- Euro Nachlass auf die Startgebühr



Stolz ist sie auf ihre Medaille: Bei den Bambini bis sechs Jahre war Paula Franz von der Grundschule Nünschweiler die Schnellste.



Superkorrekt: Die Staffelübergabe der Läuferinnen des „Teams Maac Salzmann“ auf dem Beckenhof.

SPORT IN ZAHLEN

PFÄLZERWALD-MARATHON

Sportler aus der Südwestpfalz

Marathon
über 42,195 Kilometer

- Altersklasse (AK) M 30**
3. Jens Kömmerling, TC RW Pirmasens (3:38:05 Stunden)
M 40
2. Andreas Trapp, SF Bundenthal (3:18:51)
M 45
2. Uwe Emser, FK Pirmasens (3:10:16)

Weibliche Hauptklasse
1. Sabine Werle, Vinningen (4:05:40)

Halbmarathon
über 21 Kilometer

- Männliche Jugend A**
1. Paul Lessenich, PSV Pirmasens (1:28:27), 3. Max Kerner, Schwanheim (1:55:36), 4. Konrad Graca, Pirmasens (2:08:22), 5. Nils Keller, Rodalben (2:15:11)

- Männliche Hauptklasse**
3. Volker Nagel, TuS Heltersberg (1:35:17)
M 30
1. Eric Konrath, Merzalben (1:19:55), 3. Stefan Wagner, Pirmasens (1:38:54), 5. Florian Korz, VfB Münchweiler (1:42:05)
M 35
1. Thorsten Wagner, Laufteam Pirmasens (1:26:27), 3. Thomas Kuhn, TuS Heltersberg (1:35:54)
M 45
5. Udo Diener, Pirmasens-Poissy (1:39:27)
M 50
1. Albert Stab, Profine Pirmasens (1:29:29)
M 55
3. Klaus Dieter Dreihaupt, Wasgau Laufteam (1:43:54)
M 60
5. Willi Feindel, Pirmasens (2:10:43)
M 65
1. Peter Schmitt, Ergo-Fit (2:09:41)
M 70
1. Kurt Lang, Dahn (2:17:25)

- Weibliche Jugend A**
1. Eleonore Willems, Pirmasens-Poissy (2:31:38)
Weibliche Hauptklasse
3. Selina Eger, Wald Fischbach-Burgalben (2:11:57)
W 30
1. Sabine Kuhl, Grundschule Husterhöhe (1:49:33), 2. Regina Rauth, Laufen mit Vision (1:54:26)
W 40
3. Anja Wagner, Rodalben (2:01:53), 5. Birgit Schwarz-Weichhart, Krankenhaus Pirmasens (2:14:04)
W 45
3. Ute Keim, Wasgau Laufteam (2:01:01), 5. Stefanie Gennrich, Stadwerke Pirmasens (2:06:05)