

# Neue Herausforderung lockt

## Radsport: Erstmals eine 60-Kilometer-Runde beim Wasgau-Mountainbike-Marathon

Der Pfälzer Wald gilt unter den Mountainbikern als der Geheimtipp schlechthin. „Nur in wenigen Gebieten Deutschlands hält die Natur für sie so viele Herausforderungen parat, wie bei uns“, weiß Klaus Emser. Wenn es um die Organisation des Wasgau-Mountainbike-Marathons in Lemberg geht, laufen bei ihm die Drähte zusammen. Am kommenden Samstag, 15. Oktober, ist es zum 18. Mal so weit, dann fällt auf dem Vorplatz der Freizeithalle der Startschuss zum Querfeldein-Klassiker.

Über 1 000 Biker, die mit ihren Geländefahrrädern Strecken zwischen 25 und 105 Kilometer zurücklegen, werden in der Gemeinde erwartet. 700 haben sich per Internet, Post und Fax schon fest angemeldet.

„Schöne Rollpassagen, welche den Temposchnitt hochhalten und die Ki-



Organisator Klaus Emser hat die reizvollen Single-Trails und alle Herausforderungen des Bike-Marathons selbst getestet. (Foto: Stegner)

Unsere Truppe vom SV Lemberg und die Lemberger 'Rentnerband' haben ganze Arbeit geleistet“, versichert Klaus Emser und schwärmt von den Teilnehmern vor: „Die Pfade sind in Top-Zustand und eines sei Euch an dieser Stelle verraten: Freut Euch auf viele neue super Trails. 2011 wird ein

Highlight in der ohnehin geilen Streckenführung des Wasi.“

Besonders stolz und erfreut ist der 50-Jährige darüber, dass in diesem Jahr erstmals Strecken des neuen Mountainbikerparks eingeschlossen werden konnten. Die Passagen um Trulben, Obersimten, Kröppen und

Eppenbrunn seien ein Traum. Über temporeiche Wegverbindungen werden die Fahrer in die einzelnen Gebiete geführt, die landschaftlich jede Menge Abwechslung versprechen. „So weit westlich wie diesmal mit der Grenzregion nach Frankreich, haben wir uns im Radius noch nie bewegt.“ Der Vorteil für die Fahrer: Das Feld wird weit auseinandergezogen, die reizvollen Single-Trails können zügig durchfahren werden.

Keinen Zweifel lässt Klaus Emser daran, dass alle Teilnehmer auf ihre Kosten kommen. Der Pfälzer Wald sei mit seiner idealen Bodenbeschaffenheit, den weiten zusammenhängenden Waldflächen, Hügeln und Felsenlandschaften ein Paradies für jeden Mountainbiker. Straßenüberquerungen sowie gefährliche Stellen in den Wäldern und an Feldwegen werden durch Sicherheitsposten abgesichert. Einschließlich des Personals an den Verpflegungsstellen sind rund 200 Helfer im Einsatz.

Neu im Programm ist neben dem 105 und 80 Kilometer-Marathon die 60 Kilometer-Distanz. „Der Bedarf war da, weil der Sprung von 45 auf 60 Kilometer für viele Teilnehmer eher machbar ist, als darüber hinaus“, erklärt Emser die Erweiterung. Mit einem Durchschnittstempo von rund 18 Stundenkilometern sollten die 60 Kilometer mit 1 120 Höhenmetern in einer Fahrzeit von dreieinhalb Stunden zu bewältigen sein.

Für die Königsstrecke über 105 Kilometer, die sich über 2 130 Höhenmeter erstreckt, sind sechseinhalb Stunden veranschlagt. Die 80 Kilometer schlagen mit 1 690 Höhenmeter und einer Fahrzeit von fünf Stunden zu Buche. „Kurz und knackig“ heißt der Klassiker, den es auf 45 Kilometern zu bewältigen gibt. 25 Kilometer stehen für den Nachwuchs zur Verfügung. Nähere Informationen und Anmeldeformulare gibt es im Internet. (est)

[www.wasgau-mtb-marathon.de](http://www.wasgau-mtb-marathon.de)



lometer purzeln lassen, führen in neue Single-Trail-Spots des Wasgau.

# Hitze verhindert Zeit unter drei Stunden

## Laufsport: Südwestpfälzer beim Köln-Marathon über 42,195 und 21,1 Kilometer dennoch erfolgreich

Sechs Läufer des Pirmasenser Laufteams stellten sich am Sonntag in Köln der Herausforderung Marathon.

Unter ihnen auch der 51-jährige Peter Schmidt, dessen Ziel es war, die 42,195 Kilometer unter drei Stunden zu laufen. Doch bereits bei der Anreise am Freitag zeichnete sich ab, dass das Thermometer auf knapp 30 Grad klettern würde – und der Startschuss zum Marathon fiel um 11.30 Uhr.

Kurz überlegte sich der ambitionierte Läufer, auf den Halbmarathon umzumelden, der bereits um 8.30 Uhr gestartet wurde, entschied sich dann aber doch, über die ursprünglich geplante Distanz zu laufen und das Rennen etwas langsamer anzugehen.

Schmidt wollte die erste Hälfte verhalten laufen und dann auf den letzten 21 Kilometern nochmal Gas geben. Doch als er die vielen Läufer sah, die aufgrund der Hitze am Straßenrand standen oder lagen und behandelt werden mussten, entschied sich der Sportler, der auf Hitze sehr empfindlich reagiert, kein Risiko einzugehen, und beendete das Rennen nach 3 Stunden, 35 Minuten und 55

Sekunden. „Ich war gut drauf, aber das Wetter hat mir einen Strich durch die Rechnung gemacht. Es ist schade, dass ich meine Zielzeit nicht erreicht habe, aber die Entscheidung, das Tempo rauszunehmen, war unter diesen Bedingungen die einzig richtige – schließlich laufe ich, um gesund zu bleiben, und will meine Gesundheit nicht riskieren“, resümiert Schmidt.

Am kommenden Sonntag wird er in Offenbach bei Landau beim Zehn-Kilometer-Lauf an den Start gehen „und dort mal schauen, was die Beine machen. Meine Form ist gut – vielleicht greife ich beim Frankfurt-Marathon am 30. Oktober nochmal an“, bleibt der 51-Jährige optimistisch.

Der in der Altersklasse M 40 startende Jürgen Paul erreichte das Ziel – genauso wie Katja Gaab (W 30) und Andreas Müller (M 35) nach 3:39 Stunden, Christiane Biebel schaffte die Strecke in 3:53 Stunden und Dagmar Leising, die ebenso wie Christiane Biebel in der Altersklasse W 45 an den Start ging, überquerte die Ziellinie nach 5:12 Stunden.

Seinen Startplatz in Köln hat Stefan Wagner bei einer Verlosung beim

Pfälzerwald-Marathon in Pirmasens gewonnen. Er ging Halbmarathon über 21,1 km an den Start. Trotz einer leichten Erkältung in der Woche vor dem Start und eines anderen Trainingsschwerpunktes lief Stefan Wagner mit 1:34,38 Stunden eine neue persönliche Bestzeit über den 21,1 Kilometer langen Halbmarathon. Der Pirmasenser nahm die Gelegenheit in Köln wahr, um mit Flyern und in Gespräche auch gleich für den Pfälzerwaldmarathon 2012 zu werben.

Die Vorbereitungen auf den Halbmarathon in Köln haben sich für fünf Läufer des Wasgau-Laufteams gelohnt. Alle verbesserten ihre persönlichen Bestzeiten über 21,1 Kilometer oder schafften die Strecke erstmals.

Beim Pfälzerwald-Halbmarathon in Pirmasens hatten Ute Keim und Klaus Dieter Dreihaupt jeweils den dritten Platz in ihrer Altersklasse gewonnen. In Köln konnte nichts mehr schiefgehen, waren sie sich wegen des viel flacheren Profils in der Domstadt sicher.

Peter Keim und Klaus Dieter Dreihaupt liefen zusammen, sie wollten die Marke von 1:39 Stunden kna-

cken, Ute Keim die 1:50 Stunden. Am Anfang war kein schnelles Laufen möglich wegen der rund 12 000 Halbmarathon-Läufer. „Es dauerte etwa drei Kilometer bis man in seinen Rhythmus kam, aber das war auch gut so“, berichtet Ute Keim. Das geringere Anfangstempo machte sich später positiv bemerkbar. „Ab Kilometer 16 hatte jeder noch Luft und konnte sein Tempo noch steigern“, freute sich Ute Keim, dass sie sowie Peter Keim und Klaus Dieter Dreihaupt ihre Wunschzeiten erreichten.

Sylvia Kennels Ziel hingegen war es, erstmals einen Halbmarathon zu laufen. Sie läuft schon seit Jahren für den Spaß und wollte in Köln sehen, was nach zehn Kilometern noch alles geht. Im Training ist sie noch nicht weiter als 15 Kilometer gelaufen, weshalb sie nicht wusste, wie lang die letzten sechs Kilometer sein können. Im letzten Block gestartet, konnte sie viele Läufer überholen, auf der zweiten Hälfte der Strecke war sie sogar zehn Minuten schneller unterwegs.

Glücklich im Ziel meinte sie: „Das nächste mal weiß ich, wie weit 21 Kilometer sind und da geht es bestimmt schneller und mit der richtigen Vorbereitung sowieso.“

Björn Hühner hatte nach zwölf Kilometern einen leichten Einbruch, aber es lief dann nach drei weiteren Kilometern wieder gut. (rr/PZ)

### ERGEBNISSE

#### Wasgau-Laufteam

Ute Keim: 1:49,35 Stunden – Platz 52 von 535 Frauen in der Altersklasse W 45

Peter Keim: 1:37,22 h – Platz 111/ 1169 Männer in der AK M 45

Klaus Dieter Dreihaupt: 1:37,21 h – Platz 6/ 374 Männer in der AK M 55

Björn Hühner: 2:21,53 h – Platz 865/ 922 Männer in der Männer-Hauptklasse

Sylvia Kennel: 2:31,40 h – Platz 594/ 663 Frauen in der AK W 40



Sylvia Kennel, Ute, Peter und Fan Julia Keim, Klaus Dieter Dreihaupt und Björn Hühner (von links) vom Wasgau-Laufteam waren beim Köln-Marathon am Start. (Foto: Privat)



Im Schatten des Kölner Doms lief der Pirmasenser Stefan Wagner (links) in der Rheinmetropole eine neue persönliche Bestzeit über den 21,1 Kilometer langen Halbmarathon. (Foto: Privat)

## SG Rieschweiler meldet A-Jugend ab

Die SG Rieschweiler zieht die Konsequenzen aus den bisherigen Ergebnissen der A-Junioren in der Fußball-Verbandsliga und zieht die Mannschaft vom Spielbetrieb zurück. „Der kleine Spielerkader sowie diverse negative Begleitscheinungen haben die SG Rieschweiler zu diesem Schritt gezwungen“, teilte Vorsitzender Rolf Weis gestern mit. Trainer Bernd Müsel bedauerte die Entscheidung zwar, trägt sie aber mit. „Neben dem Spielermangel kamen auch immer wieder Undiszipliniertheiten dazu. Zudem haben viele Spieler nicht das Format für die Verbandsliga.“ In der neuen Saison will Rieschweiler einen Neustart in der Bezirksliga wagen. (flo)

## SV Vinningen stoppt Siegesserie

### KREISLIGA OST

**SV Vinningen - TuS Erfweiler 2:1 (0:0).** Nach sieben Siegen in Folge haben die Fußballer des SV Vinningen am Mittwochabend die Erfolgsserie des Spitzenreiters TuS Erfweiler gestoppt. Im schnellen und kampfbetonten, aber jederzeit fairen Wiederholungsspiel ließ Patrick Jung mit seinem Tor zum 2:1 die Gastgeber fünf Minuten vor Schluss jubeln. Trotz vieler Chancen auf beiden Seiten trafen zuvor nur Christoph Hoch (60.) für Vinningen und Mathias Hirschinger (75.) für den TuS Erfweiler, der trotz der ersten Niederlage Tabellenführer mit zwei Punkten Vorsprung vor dem FK Clausen bleibt.



Jeder hat etwas, das ihn antreibt – für die Heltersberger Triple-Trail-Läufer Alexandra Peifer-Zimmermann, Carina Weidler und Jens Deman (von links) waren es „Gemeinsam helfen“, „Traubenzucker und Bananen“ sowie „Rückenwind“. (Foto: Weidler)

# Auf Goethes Spuren

## Laufsport: Fordernder Triple-Trail in St. Wendel

Drei Tage, drei Läufe, drei Herausforderungen – insgesamt 54,4 Kilometer und 1 268 Höhenmeter erwarteten die Teilnehmer des 3. „Keep on Running“-Events in St. Wendel. 157 begeisterte Läufer erreichten an allen drei Tagen das Ziel und bekamen nach dem finalen Zieleinlauf am Montag die Finisher-Medaille des Triple-Trail übergestreift.

Am Samstagabend begann alles ganz harmlos: 3,1 Kilometer durch die St. Wendeler Innenstadt. Damit den Läufern nicht langweilig wurde, hatten die Veranstalter die Strecke mit Hindernissen wie Baumstämmen, Strohhallen, Treppen, steilen Rampen sowie spitzen Kehren gespickt. „Abwechslungsreich“, „sehr spaßig“ und „mal was anderes – war richtig gut“, waren die meistgehörten Kommentare im Ziel.

Die zweite Etappe am Sonntag, der Spiemont-Trail, führte die Läufer auf mit 676 Höhenmetern gespickten 30,7 Kilometern auf schmalen Pfaden und wunderschönen Wegen durch den St. Wendeler Wald. Und obwohl die Beine vom Vortag schmerzten, wartete auch am Montag mit dem Bosenberg-Trail nochmal eine harte Etappe auf die Teilnehmer: Zwar war die zu bewältigende Strecke mit 21,1 Kilometern deutlich kürzer als am Vortag, hatte aber mit 526 Höhenmetern viele lange und steile Anstiege zu bieten und forderte den Teilnehmern auch auf technisch schwierigeren Passagen alles ab.

Man könnte fast meinen, Johann Wolfgang von Goethe wäre den Triple-Trail in St. Wendel bereits vor 200 Jahren abgelaufen, denn treffender als mit einem seiner Zitate ist der Lauf kaum zu beschreiben: „Fürwahr, es wechseln Pein und Lust. Genieße, wenn du kannst, und leide, wenn du musst!“

Für die Konkurrenz unerreichbar lief Vorjahressieger Stefan Paternoster aus Österreich auf allen drei Strecken in einer eigenen Liga und siegte souverän über alle Distanzen. Die anspruchsvollen 54,4 Kilometer absolvierte er in 3:28 Stunden – mit 23 Minuten Vorsprung auf seinen Teamkollegen Martin Schedler aus Eppelborn.

Der 32-Jährige zeigte sich begeistert von der Strecke und zufrieden mit seiner Leistung: „Die Strecken hier sind mir wie auf den Leib ge-

schneidert. Auf Grund einer älteren Verletzung konnte ich bergab nicht so Gas geben, wie ich wollte, daher bin ich glücklich, dass es trotzdem zum Sieg gereicht hat.“

In ähnlicher Manier entschied Michaela Schedler, die Schwester des Zweitplatzierten, die Damenkonkurrenz für sich. Auch sie sicherte sich jeden Tag den höchsten Podiumsplatz und somit auch die Gesamtwertung des Triple-Trail in der Zeit von 4:44 Stunden. Auch die Damensiegerin, die sich auf Bergläufe spezialisiert hat, war begeistert von den Strecken. Mit ihrem Sieg erfüllte sie sich ihr oberstes Saisonziel – und will nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein.

Der TuS Heltersberg war mit fünf Läufern in St. Wendel vertreten. Mario Bodenschatz und Bernd Kupperroth starteten beim City-Night-Sprint, wobei Bodenschatz in 11:44 Minuten den siebten Platz belegte, Kupperroth erreichte in 12:41 Minuten Platz 14.

Jens Deman, Alexandra Peifer-Zimmermann sowie Carina Weidler nahmen den Triple-Trail in Angriff und erlebten anspruchsvolle, wunderschöne Laufwege. Bedingt durch einen Sturz auf der Strecke konnte Alexandra Peifer-Zimmermann am letzten Tag nicht mehr antreten. Aus Rodalben war Carsten Friebis beim Triple-Trail dabei. (rr)

### ERGEBNISSE

#### Männer

##### Carsten Friebis (Rodalben)

Gesamt: 45. Platz – 5:15 Stunden  
City-Night-Sprint (3,1 Kilometer): 53. – 12:15 Minuten  
Spiemont-Trail (30,7 Kilometer): 44. – 2:57 Stunden  
Bosenberg-Trail (21,1 Kilometer): 61. – 2:05 Stunden

##### Jens Deman (TuS Heltersberg)

Gesamtwertung: 55. – 5:21 h  
City-Night-Sprint: 50. – 12:09 min  
Spiemont-Trail: 65. – 3:03 h  
Bosenberg-Trail: 62. – 2:05 h

#### Frauen

##### Carina Weidler (TuS Heltersberg)

Gesamtwertung: 10. – 5:22 h  
City-Night-Sprint: 7. – 13:03 min  
Spiemont-Trail: 11. – 3:04 h  
Bosenberg-Trail: 10. – 2:05 h  
Alexandra Peifer-Zimmermann (TuS Heltersberg)  
City-Night-Sprint: 34. – 15:56 min  
Spiemont-Trail: 18. – 3:14 h