

Der Ruf der Gipfel hallt über das ganze Jahr

Leichtathletik: Pfälzer Berglauf-Pokal eröffnet

■ 418 Höhenmeter verteilt auf 7,2 Kilometer – diese Herausforderung haben 513 Sportler beim 20. Donnersberglauf bewältigt. Ausgerechnet ein Flachländer, Heiko Baier von der LG Braunschweig, schaffte den Gipfelsturm am schnellsten. Nur 27:27 Minuten brauchte der Sieger vom Start in Steinbach hinauf zum 687 Meter hohen Dach der Pfalz.

Schnellste Frau mit 32:30 Minuten war Melanie Weiß vom TSV Annweiler, die im vergangenen Jahr beim Pirmasenser Pfälzerwaldmarathon mit 1:29,43 Stunden eine neue Bestzeit über die Halbmarathon-Distanz aufstellte.

In der Gesamtwertung lief Jonas Lehmann vom TuS Heltersberg auf Platz drei, nur 22 Sekunden hinter dem Sieger und zwei Sekunden vor seinem Vereinskollegen Matthias Hecktor.

Während die einen Sportler mit dem Lauf hinauf auf den höchsten Berg der Pfalz ihr Saisonziel erreichten, war es für andere der Auftakt zu weiteren Gipfelstürmen. Denn der Donnersberglauf ist der erste Wettkampf im Rahmen des Pfälzer Berglauf-Pokals. Sieben

Bergläufe sind über das ganze Jahr verteilt. In der Gesamtwertung wird berücksichtigt, wer mindestens bei vier Läufen dabei war.

Weiter geht es am Samstag, 17. März, um 15 Uhr mit dem Nanstein-Berglauf in Landstuhl. Auf der 7,1 Kilometer langen Strecke mit 350 Höhenmetern geht es in diesem Jahr außerdem um die Pfälzer Berglaufmeisterschaft. (gök)

ERGEBNISSE

Donnersberglauf

11. Udo Böltz (TuS Heltersberg), 30:11 min – 2. Altersklasse M 45; 24. Wolfgang Seibel (südpfalz-adventures.com), 32:09 – 3. M 50; 28. Jürgen Binder (TuS Heltersberg), 32:44 – 4. M 50; 30. Michael Behncke (ET Pirmasens), 32:56 – 5. M 30; 37. Martin Bracke (TuS Heltersberg), 33:27 – 6. M 40; 74. Rainer Tuma-Reuter (ET Pirmasens), 36:07 – 8. M 50; 89. Matthias Ernst (ET Pirmasens), 36:47 – 17. M 45; 122. Marco Wagenblatt (TuS Erfweiler), 37:53 – 15. M 35; 127. Thomas Emmeler (Laufteam Pirmasens), 38:10 – 31. M 45; 244. Sabine Kuhl (ET Pirmasens), 42:33 – 4. W 30; 309. Robert Hinkel (ET Pirmasens), 44:55 – 1. M 75.

■ PFÄLZER BERGLAUF-POKAL

Die restlichen sechs Wettkämpfe

- **Nanstein-Berglauf am 17. März** von Landstuhl auf die Burgruine Nanstein; 7,1 Kilometer – 350 Höhenmeter, Info: Internet, www.LLG-Landstuhl.de oder Telefon, 06371/3810
- **Rockie-Mountain-Lauf am 31. März** von Rockenhausen auf den Donnersberg; 13 Kilometer – 560 Höhenmeter, Info: www.berglauf-rockenhausen.de oder 06361/455301
- **Rietburg-Berglauf am 8. September** von Edenkoben zur Rietburg; 8,2 Kilometer – 420 Höhenmeter, Info: www.lco-edenkoben.de oder 06323/6030

- **Bad Dürkheimer Berglauf am 20. Oktober** von Bad Dürkheim zum Bismarckturm; 8,7 Kilometer – 510 Höhenmeter, Info: www.laufclub.de oder 06353/2960
- **Potzberg-Berglauf am 10. November** von Gimsbach auf den Potzberg; 8,2 Kilometer – 350 Höhenmeter, Info: www.tusglanmuechweiler.de oder 06383/998077
- **Kalmit-Berglauf am 17. November** von Maikammer auf den Kalmit-Gipfel; 8,1 Kilometer – 505 Höhenmeter, Info: www.tv-maikammer.de oder 06321/59727.

TuS Heltersberg legt Tempo vor

Leichtathletik: Carina Weidler und Benjamin Pukalla gewinnen Laufaden-Cup

■ Der TuS Heltersberg ist mit seiner Laufabteilung die Nummer eins der Pfalz. Das wurde beim 6. Laufaden-Cup deutlich. Die zentrale Laufveranstaltung der Pfalz mit zehn über das ganze Jahr verteilten Wettbewerben wurden im Vorjahr von den Sportlern des TuS Heltersberg dominiert. Neben den Gesamtsiegern Benjamin Pukalla und Carina Weidler sowie dem Gesamtdritten Marko Becker liefen viele TuS-Läufer in ihren Altersklassen vorne mit.

Als Abteilungsleiter des erfolgreichsten Vereins nahm Dieter Kriegshäuser bei der Siegerehrung von Laufaden-Cup-Organisator Freddy Kolb einen Sonderpreis für den TuS Heltersberg entgegen.

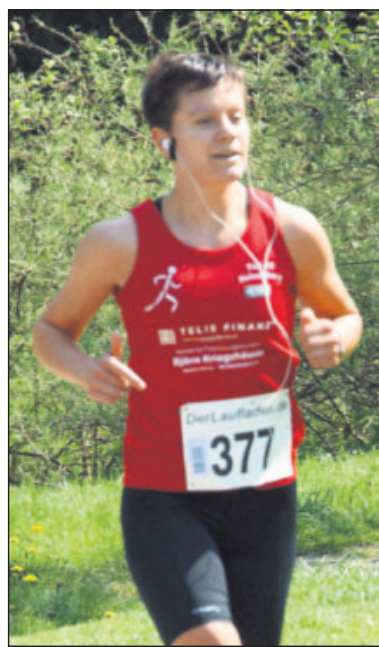
Das deutlich kleinere Team des PSV Pirmasens war bei der Laufserie im vergangenen Jahr aber auch sehr erfolgreich. Dies belegen die drei Podestplätze in den Altersklassenwertungen durch Gabriele Bulawa (W 55), Norbert Weinkauff (M 55) und Otto Welter (M 70). Die Altersklasse M 35 entschied Thorsten Wagner vom Laufteam Pirmasens für sich.

Unabhängig von den Platzierungen in der Gesamtwertung des Laufaden-Cup waren alle Läufer Gewinner, die zur Siegerehrung an der Uni Kaiserslautern gekommen waren. Dort beschäftigte sich der frühere Weltklasseläufer Herbert Steffny in

■ Ex-Weltklasseläufer Herbert Steffny gibt Tipps für Training und Wettkampf

einer Mischung aus Vortrag und Reisebericht mit der Frage, warum europäische Sportler den Kenianern und anderen Afrikanern meist nur noch hinterherlaufen. Dabei gab es für die Zuhörer, egal ob ambitionierter Amateur oder reiner Hobbyläufer, wertvolle Tipps zu Themen wie Ernährung, Wettkampfvorbereitung und Trainingsplanung.

Und weil nach dem Rennen schon wieder vor dem nächsten Rennen ist, kann schon bald getestet werden, ob die Tipps von Herbert Steffny helfen,



Das schnelle Duo des TuS Heltersberg: Die Laufaden-Cup-Sieger Carina Weidler und Benjamin Pukalla. (Fotos: Archiv/Faas)

die eigenen Ziele zu erreichen. Denn der erste der zehn Wettbewerbe des Laufaden-Cup 2012 findet am Samstag, 24. März, mit dem Eisenberger Stadtlauf über zehn Kilometer statt. (gök)

ERGEBNISSE

Gesamtwertung Männer

1. Benjamin Pukalla, TuS Heltersberg, 2. Thomas Dehaut, LLG Landstuhl, 3. Marko Becker, TuS Heltersberg, 4. Mario Steiner, LLG Landstuhl, 5. Alexander Barnsteiner, LLG Landstuhl.

Frauen

1. Carina Weidler, TuS Heltersberg, 2. Sonja Deiß, LC Bad Dürkheim, 3. Ribana Bauser, LLG Landstuhl, 4. Andrea Groch, TSG Kaiserslautern, 5. Martina Metzger, 1. FC Kaiserslautern.

Altersklassen

M 20: 1. Benjamin Pukalla, TuS Heltersberg, 2. Marko Becker, TuS Heltersberg, 3. Volker Nagel, TuS Heltersberg.
M 35: 1. Thorsten Wagner, Laufteam Pirmasens.
M 40: 2. Martin Bracke, TuS Heltersberg.
M 45: 2. Georg Frank, TuS Heltersberg.
M 50: 2. Lutz Hirslandt, TuS Heltersberg.



M 55: 3. Norbert Weinkauff, PSV Pirmasens.
M 60: 1. Herbert Rollwa, VfL Ostelsheim, 2. Willi Schneider, TuS Heltersberg.
M 70: 3. Otto Welter, PSV Pirmasens.
W 20: 1. Carina Weidler, TuS Heltersberg.
W 55: 2. Gabriele Bulawa, PSV Pirmasens, 3. Heidemarie Weidler, TuS Heltersberg.



Gabriele Bulawa und Otto Welter vom PSV Pirmasens liefen in ihren Altersklassen W 55 und M 70 auf die Plätze zwei und drei. (Foto: Archiv/C. Weidler)

■ STICHWORT

Laufaden-Cup 2012

Der Laufaden-Cup umfasst zehn Wettbewerbe. Wer mindestens bei sechs Läufen dabei ist, wird in der Gesamtwertung registriert. Bei mehr als sechs Teilnahmen fließen die besten sechs Resultate in die Wertung ein.

Die Läufe

- 24. März:** 21. Eisenberger Stadtlauf, Distanz: 10 Kilometer, Start: 15 Uhr, Information: www.lauftreff-eisenberg.de
- 20. April:** 25. Volkslauf „Rund um den Ohmbachsee“, 10 Kilometer, 19.15 Uhr, www.ohmbachseeauf.de
- 6. Mai:** 7. Beilsteinlauf des TuS Hochspeyer, 10 Kilometer, 9.30 Uhr, www.tushochspeyer.de
- 20. Mai:** 4. Erlener Volkslauf „Nature Run“, 10 Kilometer, 9.40 Uhr, www.sverlenbrunn.de
- 22. Juni:** 22. Mitternachtslauf des TuS Glan-Münchweiler, 8,4 Kilometer, 22 Uhr, www.tusglanmuechweiler.de
- 30. Juni:** 40. Sickingerhöhl-Volkslauf des TB Hermersberg, 10 Kilometer, 17.30 Uhr, www.tb.hermersberg.de
- 29. Juli:** 30. Coca Cola-Straßenlauf des 1. FC Kaiserslautern, 10 Kilometer, 9 Uhr, www.FCK-Running.de
- 19. August:** 19. Holzland-Volkslauf des SV Schopp, 10 Kilometer, 9 Uhr, Telefon: 06307/6027
- 2. Dezember:** 24. Weihnachtsmarktlauf Landstuhl, 7,6 Kilometer, 13 Uhr, www.llg-landstuhl.de
- 15. Dezember:** 20. Weihnachtsmarktlauf Offenbach-Hundheim, 7,5 Kilometer, 10.15 Uhr, www.tvoh1891laufen.zweipage.de

Robert Hinkel läuft jüngerer Konkurrenz davon

Leichtathletik: Pirmasenser M 75-Altersklassen-Sieger bei Winterlaufserie des TV Rheinzabern

■ Früh im Jahr bietet die Winterlaufserie des TV Rheinzabern eine gute Gelegenheit, seine Form für einen Marathon zu testen. Aufgeteilt in drei Wettbewerbe über zehn, 15 und 20 Kilometer bietet die Serie nach Addition der drei Einzelzeiten einen ersten Hinweis auf eine mögliche Marathonzeit. Aber auch für Läufer, die in der neuen Saison kürzere Strecken laufen wollen, ist es ein guter Formtest.

Trotz schwieriger Bedingungen – der abschließende 20-Kilometer-Lauf fand bei minus zwölf Grad Celsius statt – haben die Läufer aus Pirmasens und Umgebung gut abgeschnitten. 413 Sportler haben alle drei Distanzen bewältigt.

Den einzigen Altersklassen-Sieger brachte Robert Hinkel von der LV kö Pirmasens mit in die Südwestpfalz. Nicht nur bei den Männern 75 hatte der 1937 geborene Ausdauerathlet seine Konkurrenten im Griff.

■ Thorsten Wagner und Katja Gaab vom Laufteam Pirmasens auf dem Siegerpodest

Nach 45:59 Minuten über zehn Kilometer, 1:13 Stunden über 15 Kilometer und 1:42 Stunden für die 20 Kilometer-Distanz ließ er mit der Gesamtzeit von 3:42 Stunden auf Platz 236 mehr als ein Drittel der zum Großteil deutlich jüngeren Sportler hinter sich.

Zwar zu keinem Altersklassen-Sieg



Robert Hinkel von der LV kö Pirmasens war bei der Winterlaufserie in Rheinzabern in der Altersklasse M 75 schneller unterwegs als viele deutlich jüngere Sportler. (Foto: C. Weidler)

aber aufs Siegerpodest liefen zwei Sportler des Laufteams Pirmasens. Katja Gaab sicherte sich mit der Endzeit von 3:28 Stunden den zweiten

Platz bei den Frauen W 30. In der Gesamtwertung kam sie auf Rang 185. Der schnellste Südwestpfälzer war ihr Vereinskollege Thorsten Wagner.

In der Summe der drei Läufe blieb er mit 2:50 deutlich unter der Drei-Stunden-Marke und sicherte sich als Dritter der M 35 auch in der Gesamtwertung mit Rang 20 eine Top-Platzierung.

Nur um knapp zwei Minuten verpasste das Laufteam Pirmasens einen Platz auf dem Siegerpodest in der Mannschaftswertung der Damen. Christiane Biebel, Ulrike Schwarz und Katja Gaab belegten mit 11:08,45 Stunden Platz vier hinter LT Ettlingen mit 11:06,58 Stunden. (gök)

ERGEBNISSE

Teilnehmer aus der Südwestpfalz

Thorsten Wagner (Laufteam Pirmasens) Gesamtwertung: 20. - Altersklasse M 35: 3. (10 km: 36:32 min - 15 km: 55:57 - 20 km: 1:17 = 2:50 Stunden)
Steffen Lahm (TuS Heltersberg) Gesamt: 42. - M 30: 6. (38:53 - 59:00 - 1:19 = 2:57)
Ronny Schiefner (TuS Heltersberg) Gesamt: 53. - M 40: 8. (39:44 - 1:00 - 1:20 = 3:00)
Lutz Hirslandt (TuS Heltersberg) Gesamt: 143. - M 50: 18. (43:21 - 1:05 - 1:30 = 3:19)
Jürgen Paul (Laufteam Pirmasens) Gesamt: 131. - M 50: 18. (43:21 - 1:05 - 1:30 = 3:19)
Ulrich Schöffel (TV Hauenstein) Gesamt: 180. - M 45: 43. (44:16 - 1:09 - 1:34 = 3:22)
Katja Gaab (Laufteam Pirmasens) Gesamt: 185. - W 30: 2. (45:22 - 1:09 - 1:34 = 3:28)



Thorsten Wagner hat bei der Winterlaufserie an seine gute Form aus dem Sommer angeknüpft. (Foto: Archiv/C. Weidler)

Peter Keim (Wasgau Laufteam) Gesamt: 193. - M 45: 48. (45:12 - 1:11 - 1:33 = 3:30)
Robert Hinkel (LV kö Pirmasens) Gesamt: 292. - W 45: 7. (50:41 - 1:18 - 1:46 = 3:55)
Werner Sangmeister (Laufteam Pirmasens) Gesamt: 247. - M 55: 15. (48:19 - 1:15 - 1:39 = 3:43)
Christiane Biebel (Laufteam Pirmasens) Gesamt: 259. - W 45: 5. (48:43 - 1:13 - 1:42 = 3:45)

Ulrike Schwarz (Laufteam Pirmasens) Gesamt: 290. - W 40: 10. (50:54 - 1:17 - 1:46 = 3:54)
Ute Keim (Wasgau Laufteam) Gesamt: 292. - W 45: 7. (50:41 - 1:18 - 1:46 = 3:55)

Mannschaftswertung

Damen: 4. Laufteam Pirmasens 11:08 Stunden
Männer: 9. TuS Heltersberg 8:58 std, 22. Laufteam Pirmasens 9:30 std.