

Mo. 20.7.

Entscheidung fällt am Fels

Deutsche Meisterschaften im Landschaftslauf in Hopfstädten: Viel Lob für Organisation und Kurs

Nicht nur Sieger Sascha Velten war überrascht: Der Bärenfels-Trail in Hopfstädten-Weiersbach erwies sich als selektiv sowie abwechslungsreich und somit als würdiges Terrain für die Deutsche Meisterschaft im Landschaftslauf der Ultra-Marathon-Vereinigung (DUV).

HOPFSTÄDTEN-WEIERSBACH. Wenn zwei sich streiten, gewinnt der Mann mit der Nummer drei – so geschehen bei den Deutschen Meisterschaften im Landschaftslauf, die mit Sascha Velten vom LV Lüttringhausen ein Mann gewann, den man durchaus zum Favoritenkreis zählen konnte, der aber zwei ehemalige Sieger am oder, in diesem Fall besser, auf dem Bärenfels abhängte.

Dauer-Sieger Rainer Koch, mit der Startnummer eins ausgestattet, hielt diesmal nur eine gute Runde mit, dann musste er abreißen lassen. Sechs Mann gehörten zur Spitzengruppe, die nach knapp 22 Kilometern erstmals im Start- und Ziel-Bereich verpflegte. Eine Runde später hatten Velten und Daniel Weiser, der Mann mit der Nummer zwei und schon zweimal Gewinner des Bärenfels-Trails, nicht nur Koch, sondern auch die weiteren Kontrahenten abgeschüttelt. Koch musste den Belastungen der vergangenen Wochen Tribut zollen. Da war er bei einem Trans-Europa-Lauf am Start und hatte diesen sogar gewonnen. An 64 Tagen ging es von Sizilien zum Nordkap, jeden Tag mindestens 60 Kilometer weit.

„Eigentlich wollten wir die dritte Runde gemeinsam lau-



Farbenfroher Start trotz tristem Regenwetter: Knapp 300 Läufer beteiligen sich am Bärenfels-Trail. ■ Foto: Joachim Hähn

fen“, erzählte Sieger Velten später zu seiner Absprache mit Konkurrent Weiser. Doch an der Verpflegungsstelle auf dem Bärenfels, beide hatte gerade eine der Höchstschwierigkeiten hinter sich gebracht, signalisierte Weiser, das Tempo reduzieren zu müssen. „Er hat mir gesagt, ich müsse alleine weiterlaufen“, erzählte Velten, für den die restlichen 15 Kilometer zur Solopartie wurden. Nach 5:26 Stunden war er zum dritten Mal Deutscher Meister. „Ein großer Sieg, keine Frage. Vor allem ist es aber ein sehr schwerer Sieg gewesen, weil mir die Kilometer aus der Vorwoche noch in

den Beinen gesteckt haben“, erklärte er. Bei der Trail-WM hatte er über 68 Kilometer als 19. die Ziellinie überquert. Diesmal siegte er nach gut 64 Kilometern knapp vier Minuten vor Weiser und 22 Minuten vor Koch und dem zeitgleichen Marpinger Markus Wagner. Der Frauen-Titel ging an Bärbel Lemme (Möllner SV/6:52 Stunden), gefolgt von Iris Eschelbach (Rheinau) und Petra Wurster (Tübingen).

Für den Kurs am Bärenfels hatte Velten nur Lob übrig: „Man sieht der Strecke gar nicht an, welche Tücken und Schwierigkeiten sie besitzt, ein absolut meisterschafts-

würdiges Terrain.“ Das fanden auch die Entscheidungsträger der ausrichtenden DUV. Präsident Stefan Hinze, im Vorjahr selbst Deutscher Meister, gratulierte im Ziel Nachfolger Velten als Erster und lobte: „Ein selektiver Kurs. Kompliment an die Familie Feller. Alles ist zu unserer Zufriedenheit gelaufen. Wer die Fellers kennt, weiß, dass so eine Veranstaltung bei ihnen in guten Händen ist.“

Auch Chef-Organisator Robert Feller vom Birkenfelder Bärenfels-Team freute sich über einen reibungslosen Ablauf, vor allem die gute Beteiligung an den Rahmen-Läufen über 21,6 und 43 Kilometer stellte ihn zufrieden. Die Marathon-Distanz ging übrigens an einen Lokalmatador. Markus Biegel aus Idar-Oberstein gewann mit elf Minuten Vorsprung. Er gehörte zur DM-Führungsgruppe. „Ich habe kurz überlegt, die dritte Runde noch dranzuhängen, dann aber wie geplant aufgehört, musste schließlich noch zu Frau und Kind.“ Auch er betonte den besonderen Charakter. „Ich habe so einen Kurs noch nie erlebt, er ist nicht vergleichbar mit Straßen- oder Crossläufen. Es ist Trail und hat seinen Reiz: Erlebnis und Abenteuer sind da wichtiger als eine gute Zeit.“

Nach Robert Fellers Überzeugung liegt hier die Zukunft des Ultra-Bereichs. „Die Landschaftsläufe nehmen zu.“ Die Komplimente für seine Strecke freuen, wundern ihn aber nicht, da er den Kurs nach dem Motto ausgewählt hat: „Das ist ein Lauf von Läufern für Läufer.“ **Olaf Paare**



Ein typischer Streckenabschnitt: Einen engen Pfad inmitten einer idyllischen Waldlandschaft gilt es hier für Halbmarathon-Siegerin Claudia Seel aus Kirkel zu passieren. ■ Foto: Joachim Hähn



Verpflegung ist das A und O beim Ultra-Lauf: Hier greifen gleich mehrere Starter zu Getränken und Snacks, die von Helfer-Kindern vorbereitet wurden. ■ Foto: Hähn

Der Bär lächelt, uns Läufern vergeht das Lachen

Sport-Redakteur Olaf Paare stellt sich der Herausforderung Bärenfels und berichtet von seinen Erlebnissen

HOPPSTÄDTEN-WEIERSBACH. Am Start stehend verspüre ich so etwas wie Stolz: Als Teilnehmer bei einer ausgewachsenen Deutschen Meisterschaft dabei zu sein – das hätte ich vor fünf Jahren, als mich der Laufvirus erwischte, nicht zu träumen gewagt. Zugegeben, es ist „nur“ die DM im Landschaftslauf, und dazu nehme ich die kürzeste Strecke (22 Kilometer) des Rahmenprogramms in Angriff. Aber egal: DM ist DM – der zukünftige Meister steht nur wenige Meter neben mir.

Die ersten Meter halte ich mich zurück, zu groß ist der Respekt vor dem Begriff Trail und dem, was Organisator Robert Feller im Vorfeld an Schwierigkeiten angekündigt hat. Mein Anfangskilometer ist langsamer als im Training. Ich löse ein wenig die Handbremse, wobei schon der erste Anstieg knackig ist. Später werde ich ihn als Aufwärmhügel bezeichnen.

Dann steht er vor mir, ein ausgewachsener Bär – aus Holz. Er lächelt, Uns Läufern

vergeht das Lachen. Die erste Rampe ist erreicht, an Laufen nicht mehr zu denken. Wir erklimmen den Bärenfels gehend, vorbei an der Bärenhöhle, hüpfend über Wurzeln, Äste, Steine, teilweise sogar Felsen. Unzählige Schilder weisen auf jede noch so kleine Gefahrenstelle hin. Oben angekommen wartet eine Verpflegungsstelle. Ich esse Bananen, Plätzchen, Mohrenköpfe, Schokolade; trinke Isogetränk; halte Schwätzchen; danke den Helferinnen, die mit viel Herzblut bei der Sache sind – ohne sie hätten wir schließlich nicht so viel Spaß.

Gestärkt nach der ausgedehnten Rast, die sich dreimal wiederholen soll, rolle ich wieder an, und es folgt einer der schönsten Augenblicke des Tages. Der Regen hat aufgehört, die Sonne kommt heraus, ihre Strahlen spiegeln sich auf den Wassertropfen, die auf Blättern liegen. Dunst entsteht. Ein unglaublich schönes Naturschauspiel, auf das ich meine Mitläufer hinweise. Sie nicken und schau-

en mich ein bisschen ungläubig an – ihren Tunnelblick habe ich (noch) nicht. Wahrscheinlich halten sie mich für einen Verrückten.

Es wird turbulent: Über schmale Pfade, durch einen



Erschöpft und glücklich: Sport-Redakteur Olaf Paare im Ziel. ■ Foto: Joachim Hähn

Steinbruch, durch ein Sumpfgebiet, in dem ich bis zu den Knöcheln im Morast versinke, runter und vor allem hoch (an zwei weiteren Rampen ist nur Bergwandern möglich) sowie über ständig wechselnde Bodenbeläge geht es, teilweise über Wege, über die ich mich ohne den Streckenpfad nicht getraut hätte.

Mich überholen Läufer, über die ich sonst schreibe. Sie haben sich die Kraft wohl besser eingeteilt, oder sie haben nicht so viel Schokolade intus... Laufen ist kommunikativ. Mit vielen, die mich überholen, unterhalte ich mich, bis sie aus Sprechweite sind. Ein Duo aus Wiesbaden witzelt, ich sei ein Weichei, schließlich wäre ich „gleich“ im Ziel, während sie noch zwei weitere Runden bis zum bitteren Ende bei 64 Kilometern drehen. Wir sind uns einig, dass sie noch verrückter sind als ich.

Auf die Uhr schaue ich schon lange nicht mehr, mein angestrebter Schnitt ist frühzeitig unerreichbar und auch

völlig egal. Das Erleben, das Abenteuer stehen im Mittelpunkt.

Am rasantesten sind die Gefällstrecken. Statt es laufen zu lassen, muss ich auf Fels- und Waldpisten bremsen. Manchmal gelingt das nicht: Kamikaze-Olp im Tiefflug. Zum Äußersten, sprich Sturz, kommt es erst kurz vor Schluss und aus einem anderen Grund. Mir wird eine Kausalkette vor Augen geführt: mangelnde Kondition gleich mangelnde Konzentration gleich mangelnde Koordination. Auf einem Steg, der einen kleinen Bachlauf überbrückt, rutsche ich aus und mitten in die Bach-Böschung, ein schönes Schlam(m)assel – jedenfalls äußerlich.

Innerlich bin ich 500 Meter später in Trance, Glückshormone schießen durch meinen Körper, ich bin unheimlich zufrieden, nach 2:17 Stunden durch die Nahe-Prärie das Ziel erreicht zu haben. Und Rang 36 unter 127 Lauf-Freunden kann sich sogar sehen lassen. **Olaf Paare**

Feller hat EM oder Weltcup im Visier

Splitter des Bärenfels-Trails – 180 Schilder

Schlaflos in Hoppstädten-Weiersbach: In der Nacht vor dem Lauf machte Organisator Robert Feller kein Auge zu. Er druckte wegen des schlechten Wetters weitere Schilder und befestigte diese an der Strecke, weil er befürchtete, dass die ausgestreuten Holzspäne vom starken Regen weggespült werden. Insgesamt 180 Schilder wiesen den Läufern den rechten Weg.

Tierischer Freund: Kurz vor dem Start wollte Feller noch ein paar Worte an die Teilnehmer richten. Aber keine Chance: Immer, wenn Fellers Stimme per Megafon erklang, überlieferte lautes Hundegebell die Anweisungen. Oscar, der kreuz und quer durch die Starter streunte, freute sich jedes Mal, die Stimme seines Herrchens zu hören. Oscar ist übrigens lauferprobt. Feller gewann mit ihm an der Leine schon einen Silvester-Marathon.

Alternativprogramm: Da Robert Fellers Sohn in den Tagen vor und nach dem Lauf trotz der Ferien wenig von seinen Eltern hat, durfte dieser gleich zwei Fußball-

Camps besuchen – als kleine Wiedergutmachung sozusagen für die Konzentration der Eltern auf ihre Veranstaltung.

Familienoberhaupt: Alle Fellers wirbeln, lesen den Startern jeden Wunsch von den Augen ab. Robert stoppt die Zeit, seine Mutter macht leckeren Cappuccino, sein Bruder bestückt die Versorgungsstellen per Quad, der Schwager bedient die EDV, Frau und Schwestern helfen an den Versorgungsständen. Vater Franz hat als Familien-Boss aber ein besonderes Privileg: Er darf mitlaufen. „Er ist bei uns eben der ehrgeizigste Typ“, lacht Feller junior. Der 71-jährige Senior erreichte nach 9:21 Stunden die Ziellinie und damit die restlichen Familienmitglieder.

Zukunftsmusik: Die DM im Landschaftslauf dürfte nicht das letzte Großereignis am Bärenfels gewesen sein. Seit diesem Jahr hat die Veranstaltung ein internationales Bronze-Siegel. Das ist die Voraussetzung dafür, Europameisterschaften und Weltcups im Ultra-Sport ausrichten zu dürfen. (olp)



Die Zeitmessung geriet in Gefahr, als ein Aggregat schlapp machte, aber es wurde schnell Ersatz beschafft. Die Läufergruppe mit Marathon-Sieger Markus Biegel aus Idar-Oberstein sowie dem Deutschen Meister Sascha Velten und Silber-Gewinner Daniel Weiser bekam davon nichts mit. ■ Foto: Joachim Hähn