

SC testet zweimal

Heute in Mörschied

IDAR-OBERSTEIN. Das Trainerduell zweier Kult-Defensivspezialisten des 1. FC Kaiserslautern können die Zuschauer am heutigen Freitagabend (18.30 Uhr) in Mörschied erleben, wenn der SC Idar-Oberstein mit seinem Coach Michael Dusek (210 Bundesligaspiele für den FCK) auf den Rheinlandligisten SV Dörbach mit dessen Trainer Harry Koch (187) trifft.

Es ist nicht das einzige Vorbereitungsspiel des SC an diesem Wochenende gegen einen Rheinlandligisten, denn am Sonntag (17 Uhr) spielen die Idarer beim Sportfest in Nohlen gegen die U 23 von Eintracht Trier. „Wir werden verschiedene taktische Ausrichtungen ausprobieren“, erklärt Dusek. Drei Testspieler gehören an beiden Tagen zum SC-Kader. Martin Gollasch, der ehemalige Pirmasenser Eugen Vetter und Torwart Razvan Nechiti, der früher für Eintracht Bad Kreuznach spielte. „Razvan hilft uns, weil Georg Borschnek wegen einer Familienfeier frei hat und Andi Forster sich im Aufbautraining befindet“, erläutert Dusek. (sni)

Am Bärenfels geht es um DM-Titel

Leichtathletik: Nationale Titelkämpfe im Cross- und Landschaftslauf werden am Samstag in Hoppstädten ausgetragen

Große Ehre für das Birkenfelder Bärenfels-Team: Ihr Trail am morgigen Samstag ist gleichzeitig die Deutsche Meisterschaft im Cross- und Landschaftslauf. Zahlreiche Spitzensportler aus dem Ultra-Bereich werden deshalb am Start im Hoppstädter Ortsteil Neubrücke erwartet.

HOPPSTÄDTEN. Schon seit Mittwoch sind die ersten Läufer in der Region, fahren die Strecke auf dem Mountaibike ab oder testen Abschnitte im Laufschrift. Eine gute Vorbereitung ist eben alles, das gilt auch oder gerade für eine Deutsche Meisterschaft. Am Samstag werden rund um den Bärenfels bei Hoppstädten die Titel im Cross- und Landschaftslauf vergeben.

Die Meisterschafts-Distanz ist dabei kein Zuckerschlecken. Sage und schreibe 64,8 Kilometer müssen die Läufer unter die Füße nehmen, die sich eine schwarz-rot-goldene Medaille umhängen wollen. 117 Starter haben sich für diese Distanz angemeldet. Sie werden drei Runden von jeweils gut 21 Kilometern in Angriff nehmen. Das Bärenfels-



Kurz vor dem Gipfel: Eine Läufergruppe beim Vorjahres-Trial auf dem Weg zum Bärenfels. ■ Foto: Joachim Hähn

Team aus Birkenfeld bietet außerhalb der DM-Wertung aber auch Läufe über eine oder zwei Runden an, wobei sich vor allem die Halbmarathon-Strecke großer Beliebtheit erfreut. Bis Montag waren auch hier mehr als 100 Läufer angemeldet. Und Nachmeldungen auf den beiden „kurzen“

Strecken sind noch bis Samstagmorgen um 7 Uhr möglich. Das gilt auch für den Schüler-Lauf über einen Kilometer.

Was erwartet die Ultra-Läufer? Sicher kein Kurs, auf dem Bestzeiten zu erwarten sind, zumal die Strecken nicht offiziell ausgemessen sind. „Hier steht nicht die Zeit im Mittel-

punkt, sondern das Erleben der Natur, der Landschaft, der Umgebung“, betont Robert Feller. Er und seine Familie stehen hinter dem Projekt Bärenfels. Der Hoppstädter begann im Jahr 2001 seine Trainingsstrecke als Wettkampfkurs anzubieten und verfeinerte diesen Jahr für Jahr: „Vier, fünf Kilometer ändere ich jedes Mal, damit keine Langeweile aufkommt.“ Das Terrain zwischen Hoppstädten, Nohfelden und Gimbsweiler gibt diese Möglichkeiten auch problemlos her. „Es hat sich herumgesprochen, dass wir im Südwesten eine der schwersten Strecken haben. Da will jeder dabei sein“, freut er sich über das wachsende Interesse.

In diesem Jahr bietet Feller mehrere Neuigkeiten an. So wurde von der Gemeinde Nohfelden bei der Erstellung des Wanderwegs Bärenpfad, der mehrfach auch Laufstrecke sein wird, die Bärenhöhle freigelegt. „Und an dieser vorbei führe ich die Läufer hinauf auf den Bärenfels. Das wird großartig“, sagt Feller. Zudem hat es das Runden-Finale in sich. Bei Kilometer 18,5

wartet eine so genannte Rampe. „Die 250 Meter dort werden nur auf allen Vieren zu bewältigen sein.“ Und im Zielbereich geht es über einige Brücken und Stege – ebenfalls sehr anspruchsvoll. Die Höchstgrenze von zehn Prozent Asphalt-Anteil wird mit weniger als fünf Prozent übrigens deutlich unterboten.

„Die erste Runde werden die meisten Läufer nutzen, um die Strecke und ihre Tücken kennenzulernen. Erst danach wird es erst richtig abgehen“, erwartet Feller ein taktisches DM-Rennen. Die beiden Favoriten Rainer Koch und Daniel Weisner haben sinnigerweise die Startnummern 1 und 2 erhalten und am Bärenfels schon gewonnen. Nicht wenige erwarten einen spannenden Zweikampf, der erst auf den letzten Metern entschieden werden dürfte.

Um 8 Uhr starten alle Läufer gemeinsam in der Nähe des Movietowns. Dort befindet sich auch der Zielbereich. Die DM-Entscheidungen dürften dort ab 13 Uhr fallen – die kürzeren Läufe werden entsprechend früher beendet sein. Zielschluss ist um 20 Uhr. (olp)