

„Man sollte sich die Kräfte einteilen“

INTERVIEW: Organisator Stefan Hinze über den Rockie-Mountain-Lauf, der morgen zum sechsten Mal in Rockenhausen startet

ROCKENHAUSEN. Am morgigen Samstag fällt um 14 Uhr am Marktplatz in Rockenhausen der Startschuss zur sechsten Auflage des Rockie-Mountain-Laufs. Die Teilnehmer müssen auf den 13 Kilometern hinauf zum Donnersberg rund 560 Höhenmeter überwinden. Bislang haben sich etwa 200 Läufer angemeldet, wie Stefan Hinze, Chefarzt beim Westpfalz-Klinikum in Rockenhausen, berichtet. Im Gespräch mit Sebastian Stollhof erzählt der Organisator von der Besonderheit des Berglaufs und den schwierigen Streckenpassagen.

Der Rockie-Mountain-Lauf gilt als schwerstes Rennen beim Pfälzer Berglaufpokal. Was macht ihn so besonders?

Ein Lauf ist immer nur so schwer, wie man ihn sich macht. Je schneller man läuft, desto anstrengender wird es.



Stefan Hinze

Der Rockie-Mountain-Lauf ist mit seinen 13 Kilometern der längste Lauf des Pfälzer Berglauf-Pokals. Hinzu kommt der teilweise schwierig zu laufende Untergrund und das steile Teilstück am Königsstuhl, also fast am Ende des Laufs. Die richtige Einteilung der Kräfte ist die Hauptschwierigkeit des Laufes.

Was ist die Passage, bei der die Läufer am meisten zu kämpfen haben? Die letzten drei Kilometer nach dem Bergabstück hinauf zum Königsstuhl?

Ja, ganz eindeutig ist es dieses Teilstück, für das man noch gewisse Kräfte schonen sollte.

Der Rockie-Mountain-Lauf findet nun schon zum sechsten Mal statt. Wie bewerten Sie die Entwicklung?

Der Lauf hat sich in der Pfälzer (Berg-) Laufszene etabliert. Mich freut besonders, dass wir – also die Stadt Rocken-

STICHWORT

Rockie-Mountain-Lauf

Der Startschuss für die sechste Auflage des Rockie-Mountain-Laufs fällt am morgigen Samstag um 14 Uhr am Marktplatz in Rockenhausen. Von dort aus haben die Teilnehmer 13 Kilometer und 560 Höhenmeter zu überwinden. Die Strecke verläuft über den Hintersteinerhof zur Wochenendsiedlung Falkenstein. Am Falkensteiner Hof gibt es eine Verpflegungsstelle. Weiter durch den Wald geht es an der Kronbuchhütte vorbei zum „Grohen Rondell“. Nach einem steilen Abstieg folgt ab Kilometer 9,4 der eigentliche Aufstieg zum Donnersberg – über den Königsstuhl ins Ziel auf den großen Parkplatz. Die Läufer werden mit Bussen vom Gipfel zurück zur Donnersberghalle gebracht. Anmeldungen sind am Samstag noch von 12 bis 13.30 Uhr in der Donnersberghalle möglich. Weitere Infos unter www.berglauf-rockenhausen.de (ssl)

hausen und das Westpfalz-Klinikum – die Organisation stemmen, ohne einen Verein im Hintergrund zu haben. Das ist nicht so einfach.

Ohne Helfer ist eine solche Veranstaltung aber unmöglich. Haben Sie da genügend?

Ja, das ist schon ein Problem, immer wieder Helfer zu gewinnen. Wie gesagt, unsere Helfer haben ja in der Regel keinen Vereinsbackground, sondern sind Angestellte der Stadt oder des Westpfalz-Klinikums.

Sie sind selbst ein hervorragender Läufer. Werden Sie auch starten?

Nein, definitiv nicht. Der Hauptgrund ist die Belastung mit der Organisation des Laufes. In diesem Jahr habe ich



Durch den Wald hinauf auf den Donnersberg: Der Rockie-Mountain-Lauf ist der längste Lauf des Pfälzer Berglauf-Pokals.

FOTO: PRIVAT/JENDRYSCHIK

noch mehr Aufgaben als in den Jahren zuvor.

Welche Ziele hat sich Stefan Hinze für das Laufjahr 2015 gesetzt?

Gesundheitliche Probleme haben mich in den vergangenen sechs Monaten immer wieder gehindert, gute sportliche Leistungen zu bringen. Vielleicht schaffe ich es, zu den Deutschen Berglaufmeisterschaften im Mai wieder einigermaßen fit zu werden.

Die Wetterprognosen sagen für Samstag Regen voraus. Nicht gerade ideal, um die Siegerzeit von Jonas Lehmann aus dem Jahr 2013 in 49:29 Minuten zu knacken, oder?

Ich glaube, die Wetterprognose ist

nicht so schlecht für die Läufer. Ein wenig Regen und nicht zu warm. Beim Berglauf ist das in Ordnung.

Apropos Jonas Lehmann: Von fünf Auflagen des Rockie-Mountain-Laufs hat er vier gewonnen, Melanie Noll war dreimal erfolgreich. Beide waren sie auch bei den beiden ersten Wettkämpfen des Pfälzer Berglaufpokals in diesem Jahr vorne. Sind die beiden am Samstag überhaupt zu schlagen? Falls ja, wer gehört für Sie noch zu den Favoriten?

Jonas hat sich beim Halbmarathon in Kandel auf 1:08 Stunden gesteigert. Ich traue ihm eine neue Streckenbestzeit zu, auch wenn seine Siegerzeit beim Nansteinberglauf in Landstuhl nicht herausragend war. Aber er hat

zweifelloso die Qualität für eine Bestzeit. Vielleicht treiben ihn ja seine Heltersberger Kollegen, André Bour und Tom Heuer, zu einem neuen Rekord. Bei den Frauen erwarte ich Melanie Noll vorne. Sie hat in Landstuhl allerdings nur knapp vor Tanja Griesbaum gelegen. Tanja war lange verletzt. Schön, dass sie so stark gelaufen ist. Ob sie schon genug Power für die lange Strecke des Rockie-Mountain-Laufs hat? Ich bin gespannt.

Wie viele Teilnehmer haben sich bislang angemeldet, und mit wie vielen Startern rechnen Sie?

Zirka 200 Voranmeldungen liegen vor. Vermutlich werden wir wieder bei 250 Teilnehmern landen. (Archivfoto: Stepan)