**7. Rockie-Mountain-Lauf 02.04.2016**

13 Kilometern und etwa 560 Höhenmeter auf den Donnersberg

Start: 14 Uhr auf dem historischen Marktplatz in Rockenhausen

Genauen Lesern der MuLi-Bericht wird vielleicht auffallen, dass 2011 große Teile dieses Berichtes schon einmal zu lesen waren, aber ich möchte mit diesem Bericht allen Läufern etwas Appetit auf diese herrliche Laufveranstaltung machen. Sicher die Anfahrt ist schon etwas weit und das Quälen am Berg auch nicht jedermanns Sache, aber beim Rockie Mountain Lauf wird man voll für diese Mühen mit einer herrlichen Strecke, perfekter Organisation und der sympathischen Truppe der Bergläufer entschädigt. Und ich kann aus Erfahrung berichten, dass Mann und Frau auch im hinteren Läuferfeld ihren Spass haben.

Schon zum zweiten Mal in diesem Jahr machten wir uns auf den Weg zum ca. 80 km entfernten Donnersberg um dort unsere Bergtauglichkeit zu testen und zur Vorbereitung für den Weinstrassen-Marathon am kommenden Wochenende.
Bei optimalen Wetterbedingungen und frühlingshaften Temperaturen trafen sich in Rockenhausen 281 Läufer und Läuferinnen um den Donnersberg von Westen zu stürmen. Sie wurden vom Bürgermeister am Start auf dem historischen Marktplatz der Stadt begrüßt und von Herrn Dr. Stefan Hinze ganz in seiner Verantwortung als Arzt auf den bevorstehenden Lauf eingestimmt.
Es waren wieder alle namhaften Vertreter der Pfälzer Berglaufszene am Start.
Nach dem Start ging es zunächst auf asphaltierten Straßen durch Rockenhausen zum Hartensteinerhof, dann weiter über diesmal etwas matschige Waldwege zum Falkensteiner Hof. Kurz vor der Feriensiedlung bei km 5 hatte man einen grandiosen Blick auf den Donnersberg, der allerdings sehr hoch und noch erschreckend weit entfernt war. Es war unglaublich, dass 8 km soweit sein können. Es ging nun ganz angenehm durch den Wald, mal etwas rauf, mal etwas runter. Auch die steile ca. 1 km lange Passage bergab haben meine Knie noch gerade so überstanden und dann zum letzten Anstieg, der zunächst auf ganz passablen Waldwegen mit angenehmer Steigung gut zu laufen war. Nur das letzte Stück auf den Keltenwall erforderte dann die ganze Konzentration, denn die Kräfte in den Beinen waren schon ziemlich aufgebraucht und ein dummer Stolperer wäre ärgerlich gewesen. Die letzten 500m zum Ziel gingen dann leicht bergab und waren auch teilweise asphaltiert. Nach der Zeitnahme wurde fast jeder von Stefan Hinze per Handschlag begrüßt. Eine sympathische Geste, die jedem Läufer ein Gefühl der Wertschätzung gibt. Auch wenn man lange nach den Siegern ins Ziel kommt.

Gewonnen haben natürlich die Favoriten. Aber mit einem 2. Platz von Christine Sauerland und einer Top-Zeit von Andreas Mattern (6. Platz in der stark besetzten M50) waren auch wir MuLis gut vertreten. Auch unser MuLi Jürgen Binder, der im Berglaufpokal für die TUS Heltersberg startet, hat die M55 mit 1:01:18 gewonnen, ebenso wie seine Freundin Jutta Bendel die W 55 mit 1:12:18.

Auf 2 Teilnehmerinnen möchte ich noch hinweisen: In der W70 hat Karin Risch aus dem Odenwald (Nähe Darmstadt) mit 1:21:42 gewonnen vor Erika Regitz aus dem Schwarzwald (bei Freiburg) mit 1:28:33. Alle Hochachtung vor den beiden Läuferinnen. Ich hatte bei beiden Läuferinnen den Eindruck, dass gerade Berglauf sehr jung hält.

Der Lauf wird mehr und mehr zu einem Klassiker der Pfälzer Berglaufszene. Die Strecke ist landschaftlich sehr schön und abwechslungsreich und trotz der vielen Höhenmeter auch von nicht so starken Bergläufern gut zu laufen, da sie sich auf 13 km verteilen. Einen begeisterten Läufer als Organisator, der von der Stadt Rockenhausen und dem Westpfalz-Klinikum vorbildlich unterstützt wird. Eine ausgezeichnete Organisation, angefangen bei der Startnummernausgabe in der Donnersberghalle, dem Bustransfer vom Gipfel zurück nach Rockenhausen und der ausgezeichneten Verpflegung nach dem Lauf.
Wie ihr merkt, bin ich ganz begeistert von dieser Laufveranstaltung, trotz der zugegebener Maßen doch hohen Strapazen, aber das eine schließt das andere nicht aus.

 **Also Vormerken für das nächste Jahr :**

**Auf nach Rockenhausen zum Rockie-Mountain-Lauf!**

Teilnehmer: 281
Darunter 8 Mulis

Sieger: Jonas Lehmann 50:06
Siegerin: Melanie Noll 57:47

Muli-Teilnehmer

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Platz** | **Name** | **Verein** | **Jg** | **Zeit** | **Klasse** | **Rang** | **StNr** |
| 33  | Mattern Andreas  | LG MuLi  | 1965  | 1:03:36  |  m50  | 6  | 496  |
| 135  | Sauerland Christine  | LG MuLi  | 1965  | 1:16:21  | w50  | 2  | 794  |
| 184  | Haber Josef  | LG MuLi  | 1956  | 1:22:29  |  m60  | 8  | 757  |
| 197  | Jerg Karin  | LG MuLi  | 1968  | 1:24:49  | w45  | 7  | 524  |
| 213  | Spoor Maria  | LG MuLi  | 1967  | 1:26:26  | w45  | 8  | 110  |
| 228  | Schroeder Dieter  | LG MuLi  | 1959  | 1:29:21  |  m55  | 28  | 193  |
| 248  | Haber Monika  | LG MuLi  | 1958  | 1:33:55  | w55  | 6  | 364  |
| 264  | Niederrielage Alexandra  | LG MuLi  | 1957  | 1:42:08  | w55  | 7  | 797  |