

## FREIER AUSLAUF FÜR 6 STUNDEN

### - DER 6 STUNDENLAUF IN KLEINKARLBACH (VORDERPFALZ)

VON MARION MÖHLE

Als ich im DUV-Forum als frischgebackenes Mitglied las, dass „Frau Werwolf“ mitsamt ihren Mitstreiter/innen einen 6 h – Lauf ausrichten will, habe ich spontan mein Interesse angemeldet. Gabi Gründling war mir spätestens seit ihrem stundenlangen Einsatz als Streckensprecherin beim Rodgauer 50er bekannt – und der war mehr als überzeugend, so dass klar war, dass dies eine gut organisierte Veranstaltung sein würde.

#### Oh Schreck, das wird zuviel!

Nachdem ich also von Gabi die Mitteilung erhalten hatte, dass sie mich in die kleine, feine Startliste – gerade mal 50 Läufer/innen - für Kleinkarlbach aufgenommen hatte, habe ich mich sehr gefreut. Als ich dann aber sah, dass ich vorher in Darmstadt, Karlsruhe und Berlin starten würde, dachte ich, dass das vielleicht dann doch zuviel des Guten sein würde. Aber egal, ich wollte immer schon einmal einen 6-Stunden-Lauf mitmachen und das war nun einmal eine wunderbare Gelegenheit. Und da es ja schließlich nur darum gehen würde, sich sechs Stunden lang zu bewegen, konnte ja nichts passieren.

Die Anreise war dank der Beschreibung im Internet problemlos und so traf ich recht früh in Kleinkarlbach an der Grundschule ein, die, so schien es, eigentlich für die Ausrichtung von kleinen, feinen Ultraläufen gemacht worden ist. Außentoiletten an der Strecke, ausreichend Duschen, eine Turnhalle, in der auch übernachtet werden konnte – und ein Foyer, in dem ich gleich freundlich von Gabi und den Helfer/innen vom ausrichtenden Lauftreff Weisenheim am Berg (LT WAB) begrüßt wurde.

Die Stimmung war hervorragend, viele Bekannte waren da und die, die man nicht kannte, wurden ganz schnell zu Bekannten. So verging die Zeit bis zum

Start im Fluge und dann wurden wir auf eine wunderbare Strecke entlassen.

#### Sechs Stunden ohne Ziel – wie wird das werden?

Ganz anders als befürchtet schien bald die Sonne und der Ausblick über die Weinberge bis weit ins Pfälzerland und Richtung Rheinebene und Odenwald war ungetrübt. So fingen wir an unsere Runden zu drehen, jede war gut 2, 5 km lang. Anfangs war mir doch ein wenig komisch zumute, da sollte ich also sechs Stunden ohne konkretes Ziel vor mich hin traben. Aber als ich das erste Mal gemeinsam mit Bernhard Sesterheim den Verpflegungsstand passierte, konkretisierte sich mein persönliches Ziel sehr schnell.... Es war eine Augenweide, was da die WABler/innen alles so aufgebaut hatten – ungefähr 9 Sorten Kuchen, Kekse, Salzstangen, Müsliriegel, Obst, Gummibärchen, später noch Kartoffeln und eine reiche Auswahl an Getränken. Und dieses kleine Paradies würde mir nun immer wieder begegnen, nein, wie

können solche Mehrstundenläufe auf Rundkursen doch angenehm sein. Dazu trugen natürlich auch die sowohl netten als auch spannenden Begegnungen auf der Strecke bei, die niemals Langeweile aufkommen ließen. Ganz anders als in Berlin eine Woche vorher, wo ich trotz ca. 36.000 Mitläufer/innen eigentlich mit niemandem ins Gespräch kam.

#### Weinlese und Kilometerfressen.

Das gute Wetter war natürlich auch für die Winzer ein Anlass, die diesjährige Weinlese voranzutreiben und so war die Strecke bald nicht nur von fröhlichen – und teils auch beeindruckend schnellen – Läufer/innen bevölkert, sondern auch von Winzern mit ihren Fahrzeugen. Später kamen noch Spaziergänger/innen mitsamt ihren Hunden dazu, die ebenso wie die Winzer uns Laufvolk ausgesprochen wohlwollend begegneten. So macht Laufen Spaß und eh man sich versah, war schon wieder eine Runde vorbei und ein paar Kilometer gefressen. Das musste dann natürlich sofort wieder an dem wunderbaren

*Weinberge heißen Weinberge, weil sie nicht im Flachland zu finden sind. Die Mühe der Anstiege wurde durch einen herrlichen Ausblick belohnt.*



Verpflegungsstand kompensiert werden, wo auch die Rundenerfassung stattfand. Dort war auch immer ein aufmunterndes Wort zu hören und überhaupt war ständig eine Bombenstimmung auf der gesamten Strecke. Zwischendrin reichte mir Peter ein paar Trauben, so dass ich mich auch noch mal stärken konnte und einen Vorgeschmack auf den Weinjahrgang 2008 bekam.

### Laufhirsche, Renngemsen und Weinbergsschnecken

Immer wieder beeindruckend war das Tempo, mit denen die führenden Laufhirsche Bertram Wagenblatt, Petru Muntenasu und Dirk Karl sowie Renngemsen Nicole Benning, Steffi Krieg und Petra Maton vorbeirauschten. Dabei war trotzdem immer ein freundliches Hallo möglich, was meinerseits natürlich immer mit bewundernden Worten beantwortet wurde. Ich war da eher so der Typ Weinbergsschnecke, denn der Berg zu Beginn der Kleinkarlbacher Runde war nicht von

*Ich war richtig glücklich, einen so wunderbaren Lauf erlebt zu haben...*

schlechten Eltern – immerhin 40 Höhenmeter pro Runde. Nachdem ich Bernhard Sesterheim in den Weinbergen vorübergehend verloren hatte, fand ich in Wilhelm Pabst einen neuen, netten Gesprächspartner, der mir 24-Stundenläufe schmackhaft machte. Zwischendrin hatte ich aber immer wieder Zeit, die kleinen Schönheiten der Strecke zu bewundern – seien es Blumenkästen oder der kleine Bach am Wegesrand oder immer wieder neue Ausblicke über die grandiose Pfälzer Landschaft.

### Mein Name unter den Top 10!

Nach der ich weiß nicht wievielten Runde bemerke ich mit einem Mal, dass mein Name auf der Tafel der Top 10 stand – unglaublich, ich als Weinbergsschnecke auf der gleichen Tafel wie die Renngemsen! Das gab mir natürlich



**Klaus Schiermeister und seine weibliche Begleitung. Frauenpower im Weinberg: Angela Ngamkam, Dagmar Liszewitz und Bärbel Krapp. (v.l.n.r.)**

unglaublich Auftrieb und da schmeckte der Kuchen noch mal so gut, den ich mir natürlich zur Belohnung ordentlich zu Gemüte führte. Und so verging die Zeit wie im Fluge und da bekam ich auch schon die Fahne in die Hand gedrückt, die wir nach Ertönen des Schlusssignals zur Restmetervermessung alle in den Boden steckten. Ich war richtig glücklich, einen so wunderbaren Lauf erlebt zu haben und wanderte zurück zum Zielbereich, wo ich eine schöne, natürlich wabenförmige Medaille mit dem Logo des LT WAB um den Hals gehängt bekam. Und als hätten die WABler/innen ein Abkommen mit Petrus geschlossen, öffnete der Himmel exakt sechs Stunden und zwei Minuten nach der Schluss sirene seine Schleusen und ließ es ordentlich schütten.

### Nudelparty mit Geschenken: jedes Los gewinnt.

Damit war dieses wunderbare Ereignis aber noch längst nicht zu Ende, wir durften alle noch in das nahe gelegene Gasthaus „Rebstöckel“, wo wir mit leckeren Nudeln und gutem Salat unsere leer gelaufenen Speicher auffüllen konnten. Dabei habe ich mich hervorragend mit Agnes Hotz-

Wagenblatt und Bertram Wagenblatt unterhalten und erfuhr von Volker Berka, dass er auch beim ersten Darmstadt Marathon gelaufen war. Und nicht nur das, es gab natürlich auch noch eine Siegerehrung, bei der sich neben den Sieger/innen und Platzierten alle geehrt fühlen konnten. Die Veranstalter/innen hatten keine Mühe gescheut und für alle jeweils eine schöne Urkunde gestaltet mitsamt druckfrischem Foto, auf dem man sich selber bewundern konnte. Und als wäre das nicht schon genug, gab es auch noch eine Tombola, in der jedes Los gewonnen hatte – in meinem Fall gab es einen Pfälzer Cuvée der den Abend nicht überlebt hat...

### Kleinkarlbach – das Mekka des kleinen, feinen Ultralaufs.

Bleibt nur noch, in einem Fazit zusammenzufassen, dass Kleinkarlbach durch die hervorragende und liebevolle Organisation des LT WAB und aller sonstigen Beteiligten das Zeug hat, zum Mekka des kleinen, feinen Ultralaufs zu werden. Viel mehr als 50 Läufer/innen würden die Infrastruktur überfordern und ich hoffe doch sehr, dass ich bei einer zweiten Auflage wieder dabei sein darf, so sie denn stattfindet!