

12. Wormser Nibelungelauf 2015: Auf den Spuren der Nibelungen, auf der Fährte des Drachen

„Worms und die Nibelungen sind untrennbar miteinander verwoben“, so das Internetportal der Stadt. Denn die meisten Szenen der Nibelungensage spielen in und um Worms. Die Heldensage stammt von den Germanen und erzählt von der Zerschlagung des Machtbereiches der Burgunden, die sich die Provinz Belgica einzuleiben versuchten und zurückgeschlagen wurden. Weiterhin behandelt werden die Schlacht auf den Katalaunischen Feldern 451, die Tode von Attilas, dem hunnischen König, und Brunichildis sowie die Lebensgeschichte von Dietrich von Bern. Dass sich die Sage dabei von den bekannten historischen Fakten entfernt, stört niemand. Der Stoff ist einfach zu gut – und wird deshalb in mehreren Filmen und szenischen Darstellungen, wie dem Opernzyklus von Richard Wagner, inszeniert.



Auch mehrere Abschnitte der altnordischen Thidrekssaga (deutsch Dietrich von Bern) setzen sich mit der Nibelungensage auseinander. Am bekanntesten daraus ist vielleicht die Geschichte des Drachentöters Siegfried, der von seiner Mutter, Herrscherin der Burg Seegard in Schwaben, ausgesetzt und zunächst von einer Hirschkuh versorgt wird, bevor sich ihm ein Schmied annimmt. Dessen zauberkundiger Bruder verwandelt sich schließlich in einen Drachen und wird von Siegfried getötet. Durch die Berührung von Drachenblut wird seine menschliche Haut hart wie Horn.

Worms ist stolz auf seine Sage(n); so reiht sich der Nibelungenlauf in andere kulturelle Glanzpunkte wie den Nibelungen-Festspielen oder dem multimedialen Nibelungenmuseum ein. Und um ganz im Stil der Sage zu bleiben: auch beim Stadtlauf werden Helden gesucht!

Und so wurden die Straßen der ältesten Stadt Deutschlands am 13.09. durch die fast 2000 Teilnehmer des 12. Wormser Stadtlaufs unsicher gemacht: es wurden verschiedene schnelle Strecken durch die Innenstadt angeboten, alle 100% auf Asphalt und flach, allerdings mit einigen Kurven. Schon im Samstag, im Rahmen der Messe, waren die Bambinis dran, bevor es am Sonntagmorgen so richtig losging, mit den schnellen Beinen.

Zunächst starten die Läuferinnen und Läufer über die klassischen Distanzen, die 10 km und den Halbmarathon. Hierbei dürfen die Halbmarathonis die Nibelungensaga am intensivsten erleben, auf ihren zwei Runden werden zahlreiche Nibelungenstraßen, Denkmäler und das Museum gleich doppelt passiert.

Nur wenige Minuten später starten weitere Läufe, allesamt über 5 km: der Frauenlauf, der Ü60-Lauf (beide 10:20 Uhr) sowie der Schülerlauf (10:15 Uhr). Zusätzlich ist noch ein Firmenlauf in den Stadtlauf der Nibelungen integriert – diese Starter dürfen die Streckenlänge frei wählen. Dreh- und Angelpunkt des Spektakels ist der neu angelegte Festplatz am Rhein.

Dieser Festplatz hatte allerdings wenig festliches. Trotz ausreichender Toilettenhäuschen trug das Laufvolk wenig dazu bei, den fast allgegenwärtigen Foetor uraemicus – um es nicht direkt beim Namen nennen zu müssen – zu reduzieren. Was die Organisatoren mit den vielen helfenden Händen allerdings aufgebaut hatten, eignete sich sehr wohl für ein Lauffest und wurde dem Namen des Ortes gerecht: viele Zelte, ein eigener Verpflegungsbereich nach dem Ziel mit reichlich Getränken, Obst und Allerlei, außerdem eine bestens markierte und abgesperrte Strecke. Was sich die Organisatoren allerdings an dieser Stelle vorwerfen lassen mussten war einzig, dass die Kilometerschilder nicht richtig platziert gewesen sein konnten: trotz gleichmäßigem Lauftempo waren die Unterschiede in den Kilometerzeiten enorm.

Aber zurück zu unseren Helden. Sie alle hatten ein prächtiges Laufwetter erwischt! Schon zur Begrüßung hallte die Stimme des Moderators über den Platz: „Bestzeitenwetter!“. Den Halbmarathonis wurde auf der zweiten Runde noch eine Abkühlung in Form von Regen gegönnt, die allermeisten 10er blieben hingegen trocken.

Und so wurde pünktlich um zehn Uhr losgestürmt, den beiden Führungsautos hinterher. Vorneweg drei 10 km Läufer. Zunächst konnten sich Felix Rahm vom LC Donnersberg und Markus Heidl (Team Skechers/Spiridon Frankfurt) in der Wormser Innenstadt leicht absetzen, Philipp Klaeren vom PST Trier startete etwas verhaltener. Nach zwei Kilometern hatte dann Felix einen Vorsprung von ca. 50 Metern, den Markus und Philipp bis zur Streckenhälfte wieder geschlossen hatten. Dann wurde die Innenstadt verlassen und die Strecke wurde schneller bzw. gerader, mit weniger Kurven. Hier konnte der Trierer seine Erfahrung zeigen: Philipp hatte sich das Rennen am besten eingeteilt. Erst musste Felix abreißen lassen, auf der langen Geraden bei km 7 konnte dann auch Markus nicht mehr mitgehen. Im Ziel war der

Abstand deutlich: Philipp Klaeren (33'09) vor Markus Heidl (33'49) und Felix Rahm (34'00).

Bei den Frauen war die Sache klarer. Es wurde nicht taktiert, Positionskämpfe blieben aus, und eine der Jüngsten, noch in der U18 startend, gewann. Josie Cornelius (Stimmel Sports e.V.) siegte in 41'03 vor Kristina Makaric aus Kroatien (MK Marjan Split, 43'50) und Anna Hammel (Injoy Black & White GmbH & Co. KG), die 45'42 benötigte.

Und während immer mehr 10er die reichliche Zielverpflegung in Anspruch nahmen, ging es für die Halbmarathonis auf die zweite Runde. Die Abstände schienen schon klar, die Lücken zu groß, um noch geschlossen zu werden. Doch bei den Männern wäre es fast noch einmal eng geworden, der zweitplatzierte Thomas Arnold machte mächtig Boden gut, kam so wirklich aber nicht mehr an den Sieger Santino Miskovic (ROWE MOTOR OIL) heran. Der Abstand lautete am Ende 1h16'24 zu 1h17'18. Wer denn aber nun gesiegt hatte musste zunächst noch erforscht werden: Santino hatte im Ziel noch so viel Energie, dass er über die Linie – und damit die Matte – sprang und ergo verhinderte, dass der Chip vom System erkannt wurde. Die Startnummer war aber klar zu erkennen gewesen, sodass am Ergebnis keinerlei Zweifel bestanden.

Der dritte Mann schließlich kann eigentlich schneller, griff aber ganz bewusst nicht in den Siegeskampf ein. Christoph Silbach absolvierte zusammen mit Vereinskameradin Tinka Uphoff (beide Spiridon Frankfurt) einen Trainingslauf mit Blick auf den Frankfurt Marathon Ende Oktober. Nach dem Tempodauerlauf, der zu einer Zeit von 1h20'51 reichte, liefen sich beide noch 12 km aus.

Tinkas Zeit von 1h20'50 aber wegen des Trainingscharakters als langsam zu bezeichnen wäre sicherlich vermessen, denn diese Marke bedeutete nichts anderes als einen neuen Streckenrekord. Beide scheinen auf einem guten Weg Richtung Herbstmarathon zu sein.

Verfolgt wurde Tinka von drei Frauen, die sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen um die weiteren Podestplätze lieferten. Jasmin Gruchala musste zwar am Ende nicht mehr spurten; die Wiesbadenerin (TV Waldstraße) hatte sich mit 1h31'25 deutlich genug abgesetzt. Um den dritten Platz wurde es aber so richtig eng: Margaret Frei aus Montana, USA lag im Ziel nur den Hauch von 6 Sekunden vor Uta Knappe (1h32'41), die sich lächelnd mit der Holzmedaille begnügte.

Unter die Zieleinläufe beider Langstrecken mischten sich zusätzlich die Starter über die 5 km. Bei den Schülern waren Larissa Löb (20'22) und Jonas Graf (19'23, beide Nelly-Sachs-IGS Worms) die schnellsten; den Ü60 Lauf dominierten Monika Heisel (27'31) und Harry Krauss (24'28); im Frauenlauf lag Lea Schopper (20'55) vorne.

Gewalked werden konnte außerdem! Auf der 10 km Geherstrecke waren Franz-Josef Stuppy (1h08'22) und Doris Wernersbach (Klinikum Worms gGmbH, 1h15'21) als erste im Ziel.

Bis zur Siegerehrung mussten die schnellsten dann einige Zeit warten: diese war erst für halb zwei angesetzt, startete dann aber pünktlich. Bis dahin konnte – wer die kostenlose Zielverpflegung schon verdaut hatte – aus einem vielfältigen Angebot wählen und sich weiter stärken, um für die nächste Herausforderung gewappnet zu sein.

Wenn die Speicher dann wieder gefüllt und nach dem heldenhaften Lauf noch Energie übrig ist, um weiter auf den Spuren der Nibelungen zu wandeln, gibt es mehrere Möglichkeiten. Denn da wären die Nibelungenroute (entlang der Schauplätze der Nibelungensage), das weite Nibelungenland (Bergstraße, Neckartal, Odenwald, Ried) und natürlich die Nibelungen-Siegfriedstraße (von Worms nach Würzburg). Vielleicht gibt es hier wirklich einen Drachen, wer weiß? Viel Zeit bleibt dafür nicht, denn bis zum nächsten Nibelungenlauf 2016 müssen alle Helden zurück sein!