

Lappe und Ahlers gewinnen Altenaulauf

LAUFEN: Nahen baut Hochstift-Cup-Führung aus

■ **Borchen** (NW). Zum letzten Mal in seiner Amtszeit als Borchener Bürgermeister gab Heinrich Schwarzenberg jetzt den Startschuss für den Borchener Altenaulauf, der mittlerweile zum 32. Mal ausgetragen wurde und in die Hochstift-Cup-Wertung einfließt. Trotz leichtem Nieselregen herrschten optimale Laufbedingungen.

Den Halbmarathon gewann Titelverteidigerin Mechthild Lappe vom VfB Salzkotten in 1:36 Stunden, gefolgt von Michaela Zwiener vom TSV Schloß Neuhaus (1:39) und Erika Hengst aus Paderborn (1:41). Bei den Männern konnte Robert Ahlers vom SV 21 Büren einen Start-Ziel-Sieg feiern und benötigte für den sehr anspruchsvollen Kurs 1:20 Stunden. Mit einigem Abstand folgte Christian Prior von den Haxter Lauffreunden (1:26) und Konstantin Odnozka vom TSVE 1890 Bielefeld (1:28).

Beim Zehn-Kilometer-Lauf konnte Matthias Nahen, Ge-

samtführender der Hochstift-Cup-Laufserie vom TV Jahn Bad Driburg, überzeugen und lief in 35:13 Minuten über die Ziellinie. Knapp gefolgt von dem Paderborner Christian Fiedler (35:21) und dem Brake-ler Andreas Derksen (36:13).

Bei den Frauen entschied Beate Rosentreter aus Paderborn in 43:10 Minuten den Zehn-Kilometer-Lauf für sich. Platz zwei und drei belegten Regina Ellmann aus Schlangen (46:16) und Fabienne Wecker aus Aalen (46:23).

Beim Fünf-Kilometer-Lauf siegte Jürgen Hoffknecht vom TSV Schloss Neuhaus in 17:05 Minuten vor Franz-Josef Schäfers vom SV 21 Büren (17:40) und Diemar Versen vom Tus Vinsebeck (18:35). Bei den Frauen gewann Marie Christin Eulitz aus Herbram (19:10) vor Karin Wallrafen vom SC Myhl (20:50) und Ramona Mertens vom TSV Schloss Neuhaus (21:25). Alle Ergebnisse im Internet unter: www.scb-la.de



Drei, die sich mögen: In Linus (l.) und Gammon hat Kristin Kriegesmann eifrige und verlässliche Mitstreiter gefunden. Klar, dass die beiden Vierbeiner dafür immer mal ein Küsschen bekommen. FOTO: MARC KÖPPELMANN

Abendlauf durch Westenholz

LAUFEN: Am Freitag steigt die sechste Auflage

■ **Delbrück-Westenholz**. Die sechste Auflage des Westenholzer Abendlaufs am Freitag, 11. September, scheint an dem Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr zu kratzen. Bereits jetzt haben über 200 Läufer gemeldet. Hinzu kommen mehr als 300 Kinder, die am drei Kilometer langen Dunschen-Kinder- und Jugendmarathon (17.30 Uhr) teilnehmen. Dass so viele heimische Läufer beim Einrichtungs-haus-Hansel-Firmenlauf über vier Kilometer (18.20 Uhr) und

beim Volksbank-Westenholz-Lauf über zehn Kilometer durch Westenholz und Sudhagen (18.30 Uhr) mitmachen wollen, liegt an der Mini-Serie „Belte-Cup 2009“, die aus dem Belte Run 'n' Roll und dem Westenholzer Abendlauf besteht. Nachmeldungen sind nur noch für die den 4-km- und den 10-km-Lauf bis 30 Minuten vor dem Start möglich. Beim Belte-Cup sind keine Nachmeldungen möglich. Start und Ziel ist am Begegnungszentrum in Westenholz.

Farthings ultraharte Saison-Vorbereitung

VEREINE: Squasher beim Marathon du Mont Blanc

■ **Paderborn** (CF). Christian Farthing vom Paderborner Squash Club kann man nicht vorwerfen, er würde sein Konditionstraining vernachlässigen. 2007 lief er zur Vorbereitung auf die Squash-Saison den berühmten „Marathon des Sables“ durch die Sahara. Dieses Jahr war der „Ultra-Trail du Mont Blanc“ dran. Die Eckdaten dieses Laufes sind imposant: 166 Kilometer Strecke, 9.500 Höhenmeter und 46 Stunden Zeitlimit. Um dies verständlich zu machen: Das sind vier Marathons hintereinander, inklusive zwei Aufstiege vom Basislager auf den Mount Everest.



Glücklich: Christian Farthing konnte nach dem Ultra-Trail schon wieder scherzen. FOTO: PSC

Im französischen Chamonix startete der Lauf am Freitagabend um 18.30 Uhr. Im Rucksack musste eine Pflichtausrüstung mitgeführt werden, bestehend aus warmer Kleidung, Notverpflegung, einer Rettungsdecke und Wasser. Farthing lief mit Stöcken, wie etwa 90 Prozent der Teilnehmer, um die Belastung auf den Gelenken bei den langen und steilen Abstiegen zu reduzieren.

Der Lauf führte rund um das Mont Blanc Massiv und pasierte erst Italien, dann die Schweiz, um schließlich wieder den Bogen nach Frankreich einzuschlagen. Insgesamt sechs Mal ging der Lauf in Höhen über 2.000 bis 2.500 Meter, um dann wieder auf 1.000 Meter hinunter zu führen. Der Rhythmus war immer der Gleiche: strammes Marschieren bergauf und konsequentes Laufen, sobald die Strecke bergab ging oder eben wurde.

Zwei Nächte musste Farthing durchlaufen. Mit seiner Stirnlampe war das kein leichtes Unterfangen, in 2.500 Meter Höhe herrschten Wind, Nebel und Temperaturen um den Gefrierpunkt. Drei Mal machte Farthing für jeweils 20 Minuten am Wegesrand die Augen zu, um dann erfrischt weitermarschieren zu können. Richtiger Schlaf war nicht drin, weil die Etikette

des Laufs gebietet, einen Läufer, der am Wegesrand liegt, nach dessen Befinden zu fragen. So musste Farthing im Halbschlaf im Minutentakt auf die Frage „Ca va?“ mit „oui oui, ca va!“ antworten, um nicht einen falschen Alarm auszulösen.

Viele der anderen Läufer schliefen gar nicht – manchmal, um dem drohenden Zeitlimit von 46 Stunden zu entgehen. Aber das war für Farthing keine Option. Mit so genanntem Power napping – ein leistungsfördernder Kurzschlaf von ungefähr 20 Minuten – ist der Geist frischer und die Trittsicherheit um ein Vielfaches größer. Denn einen Beinbruch wollte Farthing nicht riskieren.

Am Ende sprang für ihn eine respektable Zeit von 38:22 Stunden heraus. Damit landete er auf Platz 448 von 2.300 Startern, von denen nur etwa jeder Zweite das Ziel tatsächlich erreicht. Angekommen, konnte Christian Farthing schon wieder scherzen: „Für meine Gegner im Squash-Court ist nun klar: Sobald das Match länger als 38 Stunden dauert, bin ich mit meiner Kondition am Ende.“

„Ich bin Amateurin“

REITEN: Kristin Kriegesmann geht auf dem Schützenplatz an den Start

VON JUTTA STEINMETZ

■ **Paderborn. Herzklopfen ist zurzeit bei Kristin Kriegesmann keine Seltenheit. Kein Wunder. Denn vor der 23-jährigen liegt ein spannendes Wochenende. Sie hat sich nämlich für das Finale der Eon Westfalen Weser Trophy in Paderborn qualifiziert. Und so heißt es für die gelernte Bankkauffrau gleich drei Mal: „Aufsitzen auf dem Schützenplatz.“**

Eigentlich ist es der Paderbornerin fast ein bisschen unangenehm, über ihre Erfolge im Sattel zu sprechen. „Wenn es im Parcours gut klappt, dann ist das eine Belohnung ganz für mich selbst und eine Bestätigung für die viele Zeit, die ich in mein Hobby investiere“, sagt sie bescheiden. Und erzählt dann doch ein bisschen von der aktuellen Saison, in der sie auf Platz zehn der Rangliste für die Eon Westfalen Weser Trophy galoppierte. Bei fünf Qualifikationen, ausgetragen in der Klasse M, war die Tochter reitbegeisterter El-

tern erfolgreich dabei. „Im vergangenen Jahr lief es nicht ganz so rund“, sagt Kristin Kriegesmann und schmunzelt: „In diesem Jahr war ich da sehr erstaunt.“

Unverzichtbare Schützenhilfe leisten der Amazone, die 2007 zum ersten Mal in der Klasse S an den Start ging, ihre Pferde Gammon und Linus. Und natürlich ihr Trainer Matthias Berenbrinker. Schon in Kindertagen, als sie mit dem eigenen Pony in der Klasse E an den Start ging, habe ihr Berenbrinker mit Tipps zur Seite gestanden. „Er macht ein realisti-

sches Training“, sagt die 23-Jährige, „und holt einen immer wieder schnell auf den Boden der Tatsachen zurück.“

Eines aber will die Amazone, die für den RV Paderborn-Haxtergrund reitet, auf keinen Fall: Das Hobby zum Beruf machen. „Ich bin Amateurin und das kann ich mir auch nicht anders vorstellen.“ Und so verwundert es gar nicht, dass Kristin Kriegesmann auch beruflich weiter auf dem Vorwärtkurs ist. Sie will Sparkassenfachwirtin werden und absolviert momentan ein internes Studium. „Ich bin mit meinem Beruf zufrieden“, sagt

sie und freut sich, dass ihre Arbeitgeberin, die Sparkasse Paderborn, „mir dabei hilft, alles unter einen Hut zu bringen.“

Zeit für weitere Hobbys hat die sympathische Blondine nicht. „Jeden Tag fahre ich nach der Arbeit zum Stall und reite Gammon und Linus. Und danach ist der Abend schon vorbei“, berichtet sie. Aber ohne jedes Bedauern. „Ich möchte auf die Pferde und den Sport einfach nicht verzichten.“

Das Schützenplatz-Turnier ist für die 23-Jährige, die bereits 2008 mit der Paderborner Mannschaft unter der Kastanie antrat, ein besonderer Kick. Vor allem in diesem Jahr, wenn die Reiter aus der Region am Samstag und Sonntag zu den Topzeiten starten zu dürfen. „Das ist eine Ehre“, sagt Kristin Kriegesmann und denkt an das Finale der Eon Westfalen Weser Trophy am Sonntagmittag. „Dass dann nach dem Großen Preis die Tribüne so richtig voll ist, das macht den Druck auch nicht geringer“, sagt sie. Und dann ist es wieder da, das Herzklopfen.

So geht es heute los

■ Ab 15 Uhr werden heute die Vierbeiner den Tierärzten vorgeführt. Die Veterinäre untersuchen gründlich den Gesundheits- und Fitnesszustand der Tiere, um zu verhindern, dass geschwächte oder kranke Pferde an den Start gehen. Ab 18 Uhr beginnt der sportliche

Teil mit einem Warm-Up der Stars. Sie haben zwei Stunden lang die Möglichkeit, ihre Pferde an den Schützenplatz zu gewöhnen. Um 20.30 Uhr startet mit dem Preis des Amateurspringreiters, einem Zweisternen-Springen der Klasse M, der sportliche Wettkampf. (JS)

Wiebusch tanzt die BVL-Defensive aus

FUSSBALL-KREISPOKAL: Delbrücker SC setzt sich im Halbfinale mit 2:1 durch / Mehlich pariert Elfmeter

VON SIGURD GRINGEL

■ **Bad Lippspringe**. Die große Sensation blieb aus, trotzdem durften die Spieler des Bezirksligisten BV Bad Lippspringe gestern Abend erhabenen Hauptes vom Platz gehen. Im heimischen Kurwaldstadion unterlag der Außenseiter im ersten Halbfinale des Fußball-Kreispokals dem Westfalenligisten Delbrücker SC mit 1:2 (1:2)-Toren denkbar knapp.

Beide Trainer nahmen das Spiel sehr ernst – das wurde durch die Zusammensetzung der Startformationen deutlich. BVL-Trainer Manfred Geppert bot seine beste Elf auf, aber auch DSC-Coach Mirko Vogt gönnte nur Linksverteidiger Benjamin Braune und Torhüter Marco Kirchhoff eine Auszeit. Für ihn stand – laut interner Pokalab-sprache – Daniel Mehlich im Tor, der in der 70. Minute zum Matchwinner wurde. Denn da hielt er den lieblos getretenen Strafstoß von Tony Russo. Vielleicht hatten die Hausherrn das Glück bereits im Viertfinal-Elfmeterkrimi gegen den SV Heide zu sehr strapaziert.

Doch die Bad Lippspringer Kicker haben sich vor 300 Zuschauern gut verkauft, sie boten von Anfang an dem favorisierten Westfalenligisten Paroli. In der 27. Minute gingen sie sogar ver-

dient in Führung. Nach einer kurzen Ecke flankte Oliver Brocke in den Strafraum, dort stieg BVL-Torjäger Sven Rönnike hoch und köpfte den Ball unhaltbar für Schlussmann Daniel Mehlich ins lange Eck. Die in der Meisterschaft noch ungeschlagene Gäste wirkten in dieser Phase ungewöhnlich orientierungslos, ihnen unterliefen zudem viele Abspielfehler. Doch die individuelle Klasse der DSC-Spieler gab letztendlich den Ausschlag. Zunächst köpfte Sebastian Sroka (42.) eine ideale Vor-

lage zum 1:1 ein, dann narrete Raffaele Wiebusch (44.) gleich zwei BVL-Verteidiger und schloss zum 1:2 ab. Die durchweg gute Begegnung blieb auch in der zweiten Hälfte mit Chancen auf beiden Seiten (je ein Lattentref-fer) offen und spannend.



Vorzüglich: Trotz heftiger Gegenwehr setzte sich Delbrücks Raffaele Wiebusch (r.) gegen Markus Oetterer und Alexander Libert (bereits ausgespielt) durch und erzielte das sieleentscheidende 2:1. FOTO: KÖPPELMANN

SPORT-KOMPASS

Fußball

- ◆ **Kreisliga A Paderborn**: SC Ostentland – Hövelhofer SV II (heute, 19 Uhr).
- ◆ **Kreisliga B Paderborn**: Hövelhofer SV III – SV Marienloh II (heute, 19 Uhr).
- ◆ **Kreisliga B Büren**: SV Steinhausen II – VfL Thüle (heute, 18.45 Uhr).
- ◆ **Kreisliga C Paderborn, Gruppe II**: SV Sande III – SV Marienloh III (heute, 19 Uhr).
- ◆ **Kreisliga C Büren, Gruppe Nord**: SV Bentfeld – VfB Holsen II, SV Brenken II – SV Verlar II, SuS Boke III – VfB Salzkotten II, TuS Mantinghausen II – TSV Tudorf II, SG Wewelsburg/Ahdens II – SV Geske III, SCC Scharmede II – SC Verne II, VfL Thüle II – SV Anreppen II, SV Uppsprunge II – SV Uppsprunge III (alle heute, 19.15 Uhr).
- ◆ **Kreisliga C Büren, Gruppe Süd**: SC Husen II – SG Siddinghausen/Weine III, BW Kleinenberg II – HSV Hegensdorf, SC Holtheim II – BW Eitel II, SV Haaren II – SG Meerhof/Essentho II, SV Büren II – BSV Fürstenberg II, SG Harth/Weiberg II – BW Eitel II, TuS Henglar II – FSV Bad Wünnenberg-Leiberg III (alle heute, 19.15 Uhr).

Volleyball

- ◆ **WVV-Verbandspokal**: DJK Delbrück – VV Humann Essen (20 Uhr, Dreifachsporthalle am Driftweg).

Fahrtraining für Ehrenamtliche

VEREINE: Aktion des Stadtsportverbandes

■ **Kreis Paderborn** (NW). Der Stadtsportverband (SSV) Paderborn setzt seine Aktion „Sicher zum Sport – sicher nach Hause“ in Kooperation mit der Sportjugend und dem ADACOWL fort. Am Dienstag, 20. Oktober, findet zwischen 15 und 22 Uhr ein weiteres Fahr-sicherheits-training statt. Das Training wendet sich an Menschen in Sportvereinen, die häufig Kinder und Jugendliche zum Training, zu Wettkämpfen oder zu Spielen fahren.

Eltern, Trainer und Betreuer sind eingeladen. „Durch das Training für die Fahrerinnen und Fahrer von Vereinskleinbussen und Pkw soll die Sicherheit für Kinder und Jugendliche erhöht werden“, sagt SSV-Vorsitzender Mathias Hornberger. Für die Aktion stehen für Mitglieder Paderborner Sportvereine im ADAC-Fahrsicherheits-Trainingszentrum Paderborn-Mönkeloh 20 Plätze zur Verfügung. Anmeldeschluss ist der 26. September. Weitere Infos zu den Kosten, zur Anmeldung und das Anmeldeformular gibt es im Internet unter: www.stadtsportverband-paderborn.de

KURZ NOTIERT

Fußball: Kleinenberg überrascht
Die Kreisliga-Frauen der DJK Kleinenberg sind mit einem überzeugenden 4:2 (3:1)-Heimsieg gegen den Bezirksligisten SSV Würgassen ins Viertelfinale des Fußball-Kreispokals eingezogen. Mit drei Treffern zwischen der 30. und 37. Minute hatten die Gastgeberinnen die Vorentscheidung herbeigeführt. Im Viertelfinale kommt es nun zu folgenden Duellen: TuS Henglar II – DJK Kleinenberg (15. September), TSV Wewer – SV Böckendorf, TuS Pömben – SC Borchener, SV Uppsprunge – SV BW Benhausen (alle 16. September).

Fußball: SCP-Oldies auf Suche
Die Ü40-Kicker des SC Paderborn möchten an den kommenden beiden Samstagen (12. und 19. September) Testspiele bestreiten und suchen dabei noch zwei Gegner. Interessierte Teams wenden sich bitte an Michael Brake, Tel. (01 70) 1138041.

Vereine: Seminar in Büren
Der FLVW-Kreis Büren lädt für den kommenden Montag, 14. September, zu einem Seminar zum Thema „Grundlagen des Vereinsrechts“ ein. Die Veranstaltung, die sich an Vertreter aller Sportvereine, beginnt um 19 Uhr in den Räumen der Volksbank in Büren (Königstraße 9). Es sind noch wenige Seminarplätze frei. Infos bei Hubert Humpert unter Tel. (0 52 58) 8231 oder: hubert.humpert@web.de

Breitensport: Fit in Bentfeld
Auf dem Sportplatz in Bentfeld können an folgenden Terminen die Übungen für das Deutsche Sportabzeichen absolviert werden: Samstag, 12. September, ab 13 Uhr; Donnerstag, 1. Oktober, ab 18 Uhr; Samstag, 10. Oktober, ab 13 Uhr; Donnerstag, 15. Oktober, ab 18 Uhr; Donnerstag, 22. Oktober, ab 18 Uhr.