

Sechs Youngster bestehen Prüfung

Taekwon-Do beim TuS Amelunxen

Amelunxen (WB). Sechs junge Sportler des TuS Amelunxen legen die Taekwon-Do-Gurprüfung erfolgreich ab. Großmeister Ung Kim Lan (neunter Dan) zeigte sich vom Ausbildungsstand des TuS-Nachwuchses angetan.

Unterstützt wurden die Amelunxer in den Trainingseinheiten und am Prüfungstag von der Sportschule Höxter. »Die Jungen und Mädchen werden hier bestens gefördert. Sie haben in den Prüfungen nicht nur technisches Potenzial, sondern auch Nervenstärke offenbart«, hob Ung Kim Lan hervor. Formenlauf und Partnerübungen gehörten unter anderem zu den Prüfungsinhalten. Die Mädchen und Jungen zeigten Vielseitigkeit – das macht die Sportart Taekwon-Do aus.

Nach sehr guten Leistungen erreichten Bennet Heyer, Mattis Heyer und Florian Schäfers den neunten Kup (gelber Streifen). Leonie Dewenter und Lisa Jünemann erreichten den siebten Kup (grüner Streifen). Robin Jünemann freute sich über die erfolgreiche Prüfung zum fünften Kup – das ist der blaue Streifen.

Der TuS Amelunxen und die Taekwon-Do-Abteilung mit ihren Trainern Florian Rode (erster Dan) und Luisa Rode (vierter Kup) freuen sich über die ausgezeichneten Prüfungsergebnisse der jungen Sportlerinnen und Sportler. »Die Youngster haben großen Willen und Einstellung gezeigt. Sie wollen unbedingt ihre Ziele errei-

chen«, stellten Luisa und Florian Rode heraus. Die beiden Übungsleiter haben mit ihren Schützlingen viel erreicht. »Die konzentrierte Trainingsarbeit ist die Grundlage dafür«, sagt Florian Rode.

Die Zusammenarbeit mit der Sportschule Höxter und Großmeister Ung Kim Lan soll fortgesetzt und nach Möglichkeit forciert werden. »Davon profitieren unsere Taekwon-Do-Sportler«, wissen Luisa und Florian Rode.

»Wir sind stolz, dass wir beim TuS seit inzwischen zehn Jahren Taekwon-Do im Angebot haben. Die Möglichkeiten wollen wir bei uns im Verein für diese besondere Sportart ausweiten und die Jugendlichen noch intensiver fördern«, betont TuS-Vorsitzender Bernd Menze. Voraussetzung dafür sei, dass auch in Zukunft die Nutzung der Sporthalle durch die Stadt Beverungen ermöglicht werde. »Die Sporthalle in Amelunxen ist für den Sport und das Dorf wichtig«, sagt Menze in diesem Zusammenhang. Taekwon-Do soll beim Turn- und Sportverein ein fester Bestandteil werden. Das bringe die Jugendlichen voran.

Wer sich für den Sport Taekwon-Do interessiert und Einblicke erhalten möchte, ist beim TuS Amelunxen willkommen. Der Verein bietet ein kostenloses Probetraining an. Trainingszeiten sind montags zwischen 16 Uhr bis 18.30 Uhr in der Willberggalerie des Netzhedorfes.

Auskünfte erteilt Manuela Rode, Tel. 05275/1414. Zudem können sich Interessenten auf der Homepage des Vereins alle notwendigen Informationen einholen.



Erfolgreiche Taekwon-Do-Sportler des TuS Amelunxen (von links): Trainer Florian Rode, Robin Jünemann, Bennet Heyer, Leonie Dewenter, Lisa Jünemann, Florian Schäfers und Mattis Heyer.

Sport in Kürze

SV Fürstenauböden wählt die Mitglieder des SV Fürstenauböden und des Fördervereins treffen sich Samstag, 16. Januar, zur Jahreshauptversammlung. Beginn ist um 20 Uhr im Übungshaus des Spielmanns- und Fanfarenzuges. Die Tagesordnung beinhaltet neben dem Jahresrückblick, dem Kassenbericht und den Berichten der Mannschaften auch die Neuwahlen des Vorstandes. Zudem wird die geplante Erweiterung der Trainingsmöglichkeiten an Sportgelände vorgestellt. Die Nachwuchskicker sollen davon profitieren. Im Anschluss an die Versammlung gibt es für die Mitglieder einen Imbiss.

TC Hembesen wandert

Die Mitglieder des Tennisvereins TC Hembesen wandern am Samstag, 9. Januar, zur traditionellen Winterwanderung sind auch Freunde und Gäste des Vereins eingeladen. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr am Clubhaus in Hembesen. Die Wanderfreunde dürfen sich auf der Strecke wieder auf Proviandstationen mit Glühwein, Tee, Bier und weiteren Getränken freuen. Nach der Wanderung folgt der Abschluss mit dem Grünkohlessen. Der Vorstand des TC Hembesen freut sich auf eine gute Beteiligung.

Winterläufe in Holzminden

Holzminden (WB). Nach der Pause zwischen den Jahren wird die Winterlaufserie des PSV Holzminden am Samstag, 9. Januar, fortgesetzt. Anmeldungen sind noch möglich. Die Resonanz war im November und Dezember sehr gut. Gastgeber PSV schließt in diesem Jahr einen Teilnehmerrekord nicht aus. Weitere Termine für die Startis sind Sonntag, 10. Januar und Samstag, 16. Januar. Damit wird die Winterlaufserie 2015/16 dann abgeschlossen sein.

Die Höchstlerin Jutta Rahns führt in der Serie über 20 Kilometer. Bei den Männern sind Jan Kaschura aus Holzminden und Jörn Hesse aus Delligen vorn. Der Golmbacher Lars Meier lief ebenfalls mit guten Leistungen auf. Über zehn Kilometer wartete Heike Rauls aus Deensen bisher mit starken Läufen und guten Zeiten auf.

Bei den Nachwuchsläufern führen die Warburgerin Marie Albers und Konnor Jones aus Lüttmarsen die Werteliste an. Bei dem Walkern sind Petra Müller über zehn Kilometer und Giesela Dörrier vom MTV Altdorfer über fünf Kilometer die Spitzenreiterinnen. Christine Geffert besitzt über zehn Kilometer noch gute Chancen.



Start zum 39. Jahreswechsellauf in Brakel über 11,4 Kilometer: Der Vinsebecker Christian Gemke (Nummer 297) startet für die LAZ Rhein/Sieg und verbucht einen souveränen Sieg. Die Spitzenläufer können letztlich nicht mithalten. Fotos: Heinz Wilfert

Gemke hängt alle ab

Über 300 Teilnehmer beim 39. Jahreswechsellauf in Brakel – Jennifer Müller schnellste Frau

■ Von Heinz Wilfert

Brakel (WB). Mit zwei Minuten Vorsprung dominiert Christian Gemke von der LAZ Rhein/Sieg den Jahreswechsellauf über 11,4 Kilometer in Brakel und zeigt zum Auftakt des Jahres 2016 eine überragende Form.

Den Vinsebecker Gemke hat es beruflich an den Rhein verschlagen – in die Heimat kehrt der Polizeikommissar immer gern zurück. Gemkes Siegerzeit betrug 38.13 Minuten. Über zwei Minuten später folgte der Zweitplatzierte Michael Brand von den Non-Stop-Ultra Brakel.

Mehr als 300 Starter waren beim 39. Jahreswechsellauf dabei – das bedeutete Rekordbeteiligung. Über die großartige Resonanz freute sich Organisator Adalbert Grüner beim Start in die Laufsaunen. Die Helferinnen und Helfer von Non-Stop-Ultra hatten alles bestens hergerichtet. Das Event war gleichzeitig die Auftaktveranstaltung des Hochstift-Cups. Diese Serie geht inzwischen in die neunte Saison und hat den heimischen Volksläufers einen Schub gegeben. Bis Sonntag 2. Oktober, das wird der Herbstwaldlauf in Oevenhausen gestartet, folgen 20 Wettbewerbe.

Traditionell waren die Athleten an der Grundschule in der Klöckerstraße mit Silvesterraketen auf die Strecken geschickt worden. Bei kaltem Winterwetter, Wind und leichtem Schneefall aber einermäßen gut zu laufenden Strecken, waren starke Läufer dabei. »Den Lauf wollte ich eigentlich defensiv bestreiten«, verriet Gemke später. Als der Ausdauerathlet am Berg anzog und das Tempo erhöhte, konnten die Verfolger nicht mehr mithalten. Selbst Michael Amstutz, der mit dem Fahrrad vorausgefahren war, hatte Mühe das Tempo mitzuhalten. Gemke lief bis ins Ziel ein ebenso einsames wie ungeführtes Rennen. »Nur auf den Waldpassagen war es etwas matschig und rutschig, sonst war die Strecke in gutem Zustand«, hob der Sieger hervor.

Mehr als zwei Minuten (40.26) später folgte Michael Brand auf Platz zwei. Obwohl sich der Mann von Non-Stop-Ultra Brakel in guter Form befindet, reizte er seine Möglichkeiten nicht vollends aus. Drei Tage vorher hatte Brand beim Sil-

vesterlauf in Gütersloh eine Klasseleistung abgeliefert und war unter 1000 Startern auf Platz zwei ins Ziel eingelaufen. Auch in diesem Jahr hat sich der drahtige Athlet wieder Bergläufe vorgenommen. Dritter wurde Markus Böddeker in 41.13 Minuten vom TV Jahn Bad Driburg. Hinter so etablierten Läufern wie Paul Makutsi (Delbrück, Siefan Breker (Klinikum Lippe) und Wolfgang Freitag (Delbrück) belegte Jan Holtrügge von den Leichtathletikfreunden Lüchtringen in 43.42 Minuten den guten siebten Platz. Für den 16-jährigen war Brakel ein guter Formtest vor den westfälischen U18-Hallenmeisterschaften in Dortmund. »Über 800 Meter will ich erstmals unter zwei Minuten laufen«, kündigte Holtrügge an.

Josef Struck vom SV Kollerbeck erreichte das Ziel in 43.45 Minuten und wurde Neunter. Auf Platz zehn lief Peter Heineemann von der DJK Brakel in 44.01 Minuten.

»Es war der erste Start beim Jahreswechsellauf, und ich habe den ersten Platz belegt«, freute sich Jennifer Müller über ihre Zeit von 46.44 Minuten. Die Holzmindeinerin war schnellste Frau und 26. der Gesamtwertung. Auf den Plätze folgten Vorjahressiegerin Bärbel Büschemann (LG Lage-Detmold), Elke Wolf (47.10, SC Scharmede) sowie die Non-Stop-Ultra-Athletinnen Maria Albrecht in 48.33 Minuten und Simone Siepler in 50.02



Kampf bis zum Zielstrich: Andreas Derksen (links) von der Non-Stop-Ultra gewinnt die vier Kilometer vor Jan Holtrügge (LF Lüchtringen).

Minuten. Über vier Kilometer lieferten sich Andreas Derksen von der Non-Stop-Ultra und Tim Holtrügge von den Leichtathletikfreunden Lüchtringen einen packenden Zweikampf.

Derksen, der gleichzeitig beim Fußball-Bezirksligisten FC Pekkelsheim spielt und sich auf den Triathlon im Mai auf der Sonneninsel Mallorca vorbereitet, siegte in 14.02 Minuten knapp vor dem 14-jährigen Lüchtringer (14.04 Minuten). Auch Jan Holtrügge hat große Ziele, er möchte seine Titelsammlung bei den westfälischen Hallen-Jugendmeisterschaften im März in Paderborn vergrößern.

Fikado Okbamiel, einer der Flüchtlings-Schützlinge von Adalbert Grüner, belegte in 14.14 Minuten den dritten Platz. Michael

Kluwe, der neue Leichtathletikobmann des Kreises Höxter vom TV Jahn Bad Driburg, wurde in 15.23 Minuten. Vierter stark lief auch Kluews Sohn Noah, der in 17.50 Minuten Platz 28 belegte. Hinter Michael Kluewe folgten David Niederprim (15.34, SV Kollerbeck), Christian Koch (15.40, Marcell Beine (15.48, beide DJK Brakel), Jens Artmann (16.03, Run artist), Andreas Wiegman (16.09, TV Jahn Bad Driburg) und Pascal Kleibrink (16.17, LC Paderborn) auf den Plätzen. Schnellste Frau war hier Nathalie Hupp (17.11, LF Lüchtringen) vor Julia Menze (LC Paderborn) und den Talenten des Warburger SV, Klara Kuhaupt in 17.37 Minuten sowie Marie Albers in 17.54 Minuten. Der Auftakt ins neue Jahr war für die Läufer ein guter.



Frauen-Power: Die besten fünf Athletinnen über elf Kilometer (von links): Jennifer Müller, Simone Siepler, Elke Wolf, Bärbel Büschemann und Maria Albrecht warten mit guten Zeiten auf.