

## Stuhldreyer und Bade die Schnellsten

**23. Katharinenlauf:** Ausrichter RW Bentfeld begrüßt 315 Teilnehmer im Regen.

**Delbrück.** Jan Bade vom LC Paderborn und Laura Stuhldreyer vom 7CRun-Team haben den verregneten 10-Kilometer-Hauptlauf im Rahmen des 23. Katharinenlaufes gewonnen. Derweil Bade ein Polster von mehr als zwei Minuten besaß, betrug Stuhldreyers Vorsprung bloß gut 20 Sekunden vor der vereinslosen Manuela Koch. Beim „Fünfer“ blieb ein Trio unter 18 Minuten, hier setzte sich Henrik Dömer durch.

Veranstalter SV Rot Weiß Bentfeld freute sich nach Corona bedingtem Ausfall und Solo-Lauf in den Vorjahren über einen guten Besuch. Insgesamt 315 Teilnehmer kamen ins Ziel. Die stärkste Beteiligung gab's beim „Zehner“ (152 Finisher). 120 Starter bewältigten den 5-km-Lauf, 43 Kinder und Jugendliche waren beim Nachwuchslauf über 850 Meter dabei. Der „Fünfer“ führte aufgrund von Baustellen in Delbrück parallel zur 10er-Strecke. Für den abkürzenden Rückweg war eine 600 Meter lange recht sandige und holprige und damit anstrengende Strecke eingebaut.

Beim IKK-Nachwuchslauf war der TuS Ovenhausen mit schnellen Kindern und Jugendlichen auf vorderen Plätzen stark vertreten. Sie kamen alle hinter Siegerin Leah Brinkhoff aus Oelde ins Ziel.

Das Organisationsteam hatte Corona-bedingt Ausfälle zu beklagen. In dieser Situation kam dem SV das Mess-Equipment des Hochstift-Cups und der weitestgehende Verzicht auf Nachmeldungen zu Gute, beides sparte Personal. Dazu wurde das Breitensportteam des SV Rot-Weiß Bentfeld von vielen anderen Abteilungen des Sportvereins und der Feuerwehr unterstützt, die zum Gelingen der Veranstaltung beitrugen.

„Schön wäre beim Start eine funktionierende Mobilfunk-

Verbindung zum Auswerter in der Schule gewesen“, fand der ebenfalls außer Gefecht gesetzte Jürgen Koralevicz. „Das sorgte für etwas Schweiß auf der Stirn, und das bei strömendem Regen.“ So habe die Startzeit zunächst „in Stein gemeißelt und zur Auswertung getragen werden“ müssen, witzelte der Organisationsleiter. Als schnellste Delbrücker wurden mit einem originellen Pokal aus einer Bentfelder Werkstatt Manuela Koch aus Schöning und Jan Bade aus Ostenland bedacht. Mit ihrem achten Laufsieg setzte sich Laura Stuhldreyer in der Wertung des Hochstift-Cups an die Spitze.

### Die Siegerpodeste

**10 Kilometer Frauen:** 1. Laura Stuhldreyer (7CRun-Team, 40:09 min), 2. Manuela Koch (40:31), 3. Elke Wolf (SCC Scharmede, 46:39 min).

**10 Kilometer Männer:** 1. Jan Bade (LC Paderborn, 33:10 min), 2. Ajosha Pilot (Delbrück läuft, 35:18 min), 3. Murat Bozduman, Murat (LG Burg Wiedenbrück, 35:54 min).

**5 Kilometer Frauen:** 1. Silvia Noya Crespo (DJK Gütersloh, 21:26 min), 2. Petra Brand (SC Borchon, 21:40 min), 3. Mia Kuhaupt (Warburger SV, 22:00 min).

**5 km Männer:** 1. Henrik Dömer (Gymnasium Antonianum Geseke, 17:22 min), 2. Erik Schüttforth (DJK Gütersloh, 17:50 min), 3. Pascal Kleibrink (7CRun-Team, 17:54 min). **850 Meter Mädchen:** 1. Leah Brinkhoff (LV Oelde, 3:00 min), 2. Pauline Fuhrmann (TuS Ovenhausen, 3:29 min), 3. Ellen Köster (TuS Ovenhausen, 3:40 min)

**850 Meter Jungen:** 1. Fiete Spieker, TuS Ovenhausen (3:09 min), 2. Valentin Bußemas (3:13 min), 3. Elias Rivas (TuS Ovenhausen, 3:16).

Alle Resultate und Fotos: [www.katharinenlauf.de](http://www.katharinenlauf.de)



## Grün-Weiß-Juniorinnen triumphieren ohne Satzverlust

**Paderborn (AK).** Die Juniorinnen des TC Grün-Weiß Paderborn sind Westfälischer U18-Mannschaftsmeister der Ende September auslaufenden Tennis-Freiluftspielzeit. Als Meister des Bezirks Ostwestfalen-Lippe (wir berichteten) gewann das Team am Wochenende das beim TuS Ickern ausgetragene Finale der Westfalenliga-Hauptrunde gegen den TC GW

Bochum deutlich mit 6:0. Grün-Weiß dominierte in Ickern die Konkurrenz nach Belieben und blieb auch im Halbfinale bei seinem 6:0 über TC RW Schwerte 1 sowie im Viertelfinale beim 6:0 über den TC TW Schwerte 2 ohne Match- und Satzverlust. Zum Einsatz kamen (von links) Jessika Dreier, Franziska Heinemann, Marlene Friemuth, Rebecca Menze und Leo-

nie Gottwald. Für Heinemann, Menze und Friemuth ist es der dritte gemeinsame WTV-Titel als Team nach ihren U12-Meisterschaften in 2017 und 2016. An diesem Wochenende (24./25. September) vertreten die GW-Juniorinnen den WTV bei der NRW-Endrunde in Essen. Die U18-Juniorinnen des TC Grün-Weiß Paderborn, ebenfalls amtierender OWL-Mann-

schaftsmeister, besiegten auf der Platzanlage des TC Herford im Westfalenliga-Viertelfinale den Hagener TC BG und verloren das Halbfinale gegen den späteren Titelgewinner Lüdenscheider TC mit 2:4 (1:3). Nach einem 1:5 gegen Gastgeber TC Herford im Spiel um Platz drei beendeten die GW-Juniorinnen die Saison auf Platz vier der U18-Westfalenliga. FOTO: AGENTUR KLICK

## Neues Level an Erschöpfung

**Ultraspport:** Christoph Hardes bezwingt Tor des Géants im Aostatal mit 350 Kilometern und 28.000 Höhenmetern in 131 Stunden und 39 Minuten. Wetterkapriolen mit Hitze, Regen, Blitzen und 40 Zentimeter Neuschnee

**Paderborn (jm).** Christoph Hardes ist ein erfahrener Ultraläufer. Der 49-Jährige muss es wissen, wenn er sagt: „Das war das absolut Härteste, das Wildeste, was ich jemals mitgemacht habe. Sowohl von der Distanz als auch von den Höhenmetern her. Ich war total platt, zwei Tage komplett raus. Das Level an Erschöpfung kannte ich so noch nicht.“ Diese neue Herausforderung hieß „Tor des Géants“ in Italien und währte für ihn fünfeinhalb Tage lang.

In dieser Zeit umrundete Hardes mit 1113 weiteren Gleichgesinnten aus 67 Nationen das Aostatal. „Es gibt bei so einer langen Strecke viele Unwägbarkeiten. Das Wichtigste war für mich, es geschafft zu haben. Bei mir standen am Ende 350 Kilometer und 28.000 Höhenmeter auf der Uhr“, so Hardes. Er meisterte die Strapaze in 131 Stunden und 39 Minuten. Es waren etwa 15 Stunden Schlaf, die er sich gönnte. „Du musst den Körper bei Spannung halten, in Bewegung, im Rhythmus bleiben.“ Ober-



Nach 131 Stunden und 39 Minuten als 318. im Ziel: Ultraläufer Christoph Hardes.

schenkel und Knie jubelten. Etwa 50 Prozent des Feldes erreichte das Ziel in Courmayeur nicht, und fast wäre es dem Paderborner genauso ergangen. „Nach mir sind etwa

80 Leute noch ins Ziel gekommen, dann wurde die Strecke 15 Kilometer vor Schluss gesperrt.“ 40 Zentimeter Neuschnee machten einen Bergpass unpassierbar. Apropos Wetter, dieser Lauf wartete mit allem auf. An den ersten beiden Tagen unerträglich heiß. „Ich habe Leute gesehen, die mit Lichtschutzfaktor 50 eingecremt und violett verbrannt waren. Die mussten von den Sanis versorgt werden.“ Über einen Telegram-Kanal wurden die Läufer mit aktuellen Wettermeldungen versorgt. Auf den Gipfeln herrschten gefühlt minus acht Grad. Regen gab's, Gewitter dazu. „Ich bin der dritten Nacht durch Blitze gelaufen.“ Am Ende war's gar „Weltuntergangsstimmung“.

Hardes weiß jetzt, wie es sich anfühlt, wenn die Luft immer dünner wird, wenn der Sauerstoff schwindet. „Da fängst du an zu pumpen wie ein Maikäfer.“ Regelmäßig ging es über die Baumgrenze. „Da waren nur noch Felsen, wie in einer bizarren, mystischen Mondlandschaft. Aber

grundsätzlich sei die Landschaft fantastisch gewesen. Auf wunderschönen Pfaden ging es quer durch den Nationalpark des Gran Paradiso und den Regionalpark des Mont Avicaine. Die Fernblicke: Atem beraubend.

Bei der Siegerehrung durfte jeder Teilnehmer auf die Bühne, bekam als Trophäe das Finisher-T-Shirt, Urkunde und kleine Geschenke. Was Christoph Hardes beeindruckte: „Das Aostatal hat insgesamt 125.000 Einwohner, weniger

als Paderborn. Aber die ganze Region ist beteiligt, mit tausenden Freiwilligen als Helfern. In jedem noch so kleinen Dorf standen überwiegend alte Menschen an der Strecke und applaudierten.“

Die nächste Herausforderung wartet am 26./27. November: der Koblenz-Bonn-Lauf/Trail (KoBoLT). 140 Kilometer mit 4440 Höhenmetern auf dem Rheinstieg von Koblenz nach Bonn, durch Westerwald und Siebengebirge. Zeitlimit: 29 Stunden.

### Die Tour der Riesen

Der Tor des Géants (die Tour der Riesen) ist ein Non-Stop-Ultratrail, der seit 2010 jährlich im Herbst im Aostatal in den italienischen Alpen stattfindet. Die Strecke geht offiziell über 330 Kilometer mit 24.000 Metern Höhendifferenz und ist in maximal 150 Stunden zu absolvieren. Der Weg überquert 25 Bergpässe und Gipfel, 16 davon höher als 2500 Meter, und erreicht

den höchsten Punkt auf etwa 3300 Metern über Null. So wird diese Veranstaltung mit Start und Ziel in Courmayeur wohl nicht zu Unrecht als einer der „fünf härtesten Läufe der Welt“ betitelt. Den Streckenrekord (aufgestellt 2017) hält der Spanier Javi Dominguez: ungläubliche 67 Stunden, 52 Minuten und 15 Sekunden. Mehr Infos im Netz: <https://torxtrail.com/fr>



Regen beim Katharinenlauf in Delbrück, hier der Start zum 10-km-Lauf. FOTO: ERNST-GÜNTHER HAHN

### Sport in Kürze

**Mastbruch kampfflos weiter** Weil Gegner Sparta Paderborn heute Abend nicht antritt, zieht Fußball-Landesligist SF DJK Mastbruch kampfflos ins Viertelfinale des Fußball-Kreispokals ein. Damit kommt es am 13. Oktober zu einem reizvollen Duell zweier Landesligisten, wenn Mastbruch den SCV Neuenbeken empfängt.

### 20:0 für Elsen Knights

Die Footballer der Elsen Knights haben ihr letztes Heimspiel in der NRW-Liga gegen die Kreis Heinsberg Bisons kampfflos mit 20:0 gewonnen und bleiben damit Tabellenweiter. Die Bisons hatten personelle Probleme.

## Berkemeier/Kortmann holen entscheidenden Punkt

**Badminton-Verbandsliga:** Warendorfer SU mit 5:3 niedergekämpft – Mixed-Paarung belohnt engagierten Auftritt des BC Phönix Hövelhof II. Dafür ist Schlusslicht Phönix Hövelhof III beim 1:7 chancenlos.

**Paderborn.** Der BC Phönix Hövelhof II hat die Warendorfer SU mit 5:3 (11:8 Sätze) niedergekämpft. Mit 4:4 Punkten ist die „Zwote“ Fünftter der Badminton-Verbandsliga, die Rote Laterne leuchtet beim BC Phönix Hövelhof III (0:6).

Michael Berkemeier/Theo Steinwart läuteten das Erfolgsergebnis mit einem Zweisatzsieg im ersten Herrendoppel ein. Luca Graupner/Doreen Kortmann legten im Damendoppel nach – 2:0. Marcel Mickenbecker/Nils Falkenrich im zweiten Herrendoppel

mussten sich mit 1:2 Sätzen beugen. Theo Steinwart im ersten Herreneinzel und Luca Graupner im Dameneinzel setzten sich in jeweils drei Sätzen durch, damit war vor den ausstehenden drei Spielen mindestens ein Unentschieden bereits gesichert. Mickenbecker (zweites Herreneinzel) und Falkenrich (drittes Herreneinzel) kassierten jeweils eine knappe Niederlage. Im abschließenden Mixed konnten Berkemeier/Kortmann in zwei Sätzen überzeugen – 5:3.

Der BC Phönix Hövelhof III

stand bei der Warendorfer SU auf verlorenem Posten und musste in eine 1:7-Niederlage einwilligen. Ein Punktgewinn gelang einzig Lina Sigge mit einem Zweisatzsieg im Dameneinzel. Niederlagen kassierten die Doppel Marcel Mickenbecker/Nils Falkenrich, Jan-Philipp Nickel/Levin Diwo und Heike Vogt/Lina Sigge, allerdings jeweils nach drei umkämpften Sätzen. In den Einzeln unterlagen Marcel Mickenbecker, Levin Diwo und „Aushilfe“ Nils Falkenrich. Das Mixed musste krankheitsbedingt aufgegeben werden.



Die 2. Mannschaft des BC Phönix Hövelhof mit Doreen Kortmann, Nils Falkenrich, Theo Steinwart, Michael Berkemeier, Luca Graupner und Marcel Mickenbecker. FOTO: BC PHÖNIX

### Achtelfinale im Ü32-Kreispokal

**Paderborn.** Am Freitag, 23. September, wird das Kreispokal-Achtelfinale für Ü32-Mannschaften gespielt. Es kommt zu folgenden Begegnungen: USC Altenautal - Suryoye Paderborn, TuS EG Schwaney - SuS Boke, SG Siddinghausen/Weine - SC Borchon, SV Schöning - SV Steinhagen, FC Dahl/Dörenhagen - SF BW Paderborn (jeweils um 19.15 Uhr), SC Paderborn 07 - Delbrücker SC (19.45 Uhr), TuS Sennelager - TSV Wewer (20 Uhr). Den Abschluss bildet am 30. September (19.30 Uhr) die Partie SC BW Ostenland - SG Marienloh/Benhausen. Viertelfinale: am Freitag, 21. Oktober.