

Im Ziel kehrt Demut ein

Ultralauf: Christoph Harges bewältigt die 230 km-Tortour de Ruhr in 36:58 Stunden.

Paderborn (jm). Die Quelle der Ruhr bei Winterberg im Nordosten des Rothaargebirges ist eigentlich ein recht unscheinbares Plätzchen. Doch alle zwei Jahre zu Pfingsten pilgert eine Vielzahl an Ultraläufern dorthin, um vom Sauerland (zunächst lange bergab) quer durch das Ruhrgebiet bis zur Rheinmündung in Duisburg-Kaßlerfeld zu laufen. „Tortour de Ruhr“ nennt sich dieses 230 Kilometer lange Abenteuer mit etwa 650 Metern Höhenunterschied, einer der längsten Nonstop-Ultramarathons in Deutschland. Der Paderborner Christoph Harges (48) war nach 2016 und 2018 zum dritten Mal dabei und erreichte das Ziel, die 25 Meter hohe Stahlskulptur Rheinorange, nach 36:58,01 Stunden als Gesamt-30. „Am ersten Tag war es sehr warm mit hoher Luftfeuchtigkeit. Vor allem in den Feldern im Sauerland war es mit dem Atem schwierig. Ich habe nicht so gut Luft gekriegt“, erzählt Harges. Nicht von ungefähr stieg etwa die Hälfte der 79 Starter (70 Männer, neun Frauen) vorzeitig aus. Ergiebige Regenfälle sorgten im weiteren Verlauf des Rennens, das überwiegend auf dem Ruhrtraleidweg stattfand, für Abkühlung.

Apropos Radweg: „Mit den E-Bikes war es nicht ohne, es war eine Menge los“, meint Harges. „Die wenigsten klingeln, plötzlich saust wenige Zentimeter neben dir von hinten eine Horde Radfahrer lautlos mit voll Speed vorbei. Da kannst du dich ganz schön

erschrecken. Rücksichtnahme Fehlanzeige. Eine unbedachte Bewegung, und es kann zu Unfällen kommen.“

Einen Kilometer vor dem Ziel blickten die Läufer im Regengrau auf ein Schild: „Heulkrampf, bitte“. Die Strapaze und die Emotionalität des Moments ließen Harges' Augen wohl nicht nass werden, dafür lehrte ihn die lange Reise per pedes eine ordentliche Portion Demut. „Da wird dir plötzlich bewusst, dass 1000 Kilometer weiter ein furchtbarer Krieg tobt und was für ein Privileg und Glück es ist, dass wir sowas machen dürfen.“

Die erzielte Zeit war Harges („Eigentlich ist es nicht meins, über lange flache Pisten auf festem Boden durchzubalancieren“) zweitrangig. Zu kurz war die Regenerationsphase nach dem Ultra Trail Vipara Valley in Slowenien (160 km/33:44,31 Std.) und dem Grand Trail des Lacs et Chateaux in Belgien (164 km/32:15,05 Std.) im Mai. „Aber ich hab's gut hingekriegt, ohne Schmerzen im Bewegungsapparat.“

Sein Fokus ruht in diesem Jahr auf alpinen Erlebnissen. Der Paderborner möchte möglichst viel Qualifikationspunkte für den Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) im August sammeln. Und deshalb liegt sein Sehnsuchtsziel in Kürze in Südtirol, genauer: in Cortina d'Ampezzo. In den Dolomiten werden vom 23. bis 26. Juni beim Lavaredo Ultra Trail (120 km, 5800 Höhenmeter) weitere fünf UTMB-Punkte vergeben.



Start zum „Zehner“ beim 23. Marienloher Volkslauf. Bei den Frauen siegte Verena Henze, bei den Männern dominierte Ingo Wissmann.

FOTO: SV MARIENLOH

Verena Henze glückt Doppelsieg

23. Marienloher Volkslauf: Über 5 Kilometer und 10 Kilometer die Schnellste. Veranstalter hat „nichts verlernt“ und bietet 269 Teilnehmern eine perfekte Organisation. Mädchen dominieren Mini-Halbmarathon.

Marienloh. Nach zwei Jahren coronabedingter Zwangspause ist im Marienloher Sportzentrum Breite Bruch wieder mächtig was los gewesen. Mit dem 23. Marienloher Volkslauf präsentierte der Lauf- & Walkingtreff des SV Marienloh eine perfekt organisierte Veranstaltung, die zur Freude der Veranstalter besonders viele Kinder samt Familien und Gäste aus dem Dorf anzog. Zahlreich vertreten waren die Kinder vom Familienzentrum Mistelweg, mit dem der SVM seit 2012 eine erfolgreiche Kooperation betreibt.

Fast 30 „Mistelflitzer“ waren in ihren auffälligen orangefarbenen T-Shirts auf der Ein-Kilometer-Strecke des 3. Kindergartenlaufes unterwegs. Unterstützt durch Laufbegleiter und angefeuert durch das Publikum, legten die Kleinen

sich mächtig ins Zeug und konnten im Ziel stolz ihre Medaillen in Empfang nehmen.

Auch die etwas älteren Kinder und Jugendlichen, die beim SVM-Minihalbmarathon antraten, waren mit viel Ehrgeiz auf der 2,1 Kilometer langen Piste unterwegs. Hierbei waren, wie auch in den beiden Hauptläufen, Punkte für die Hochstift-Cup-Wertung zu sammeln. Besonders die WJU14-Mädchen waren stark unterwegs und belegten die ersten drei Plätze des Gesamtfeldes. Es siegte souverän Henrike Henkenmeier vom LC Paderborn in tollen 8:01 Minuten deutlich vor Jennifer Habig vom SC Borchon (9:21 min) und Ellen Köster (TuS Ovenhausen), die nach 10:11 Minuten ins Ziel kam.

Bei den Jungen hatte als Gesamtvierter Malte Timmer-

mann aus Marienloh in der Zeit von 10:23 Minuten die Nase vorn. Ihm folgten auf den Plätzen Jona Grosche aus Paderborn (10:47 min) und Luca Dobrott aus Marienloh in 12:22 Minuten.

Bei den beiden Hauptläufen über 5 und 10 Kilometer landete W35-Frau Verena Henze vom Warburger SV einen Doppelsieg. Beim 5 Kilometer-Bekelauf finishte sie in der Zeit von 20:43 Minuten als Erste vor Vanessa Naumann vom LC Paderborn (22:37 min) und Youngster Mia Kuhaupt (Warburger SV, 22:42 min).

Bei den Männern siegte über die 5 Kilometer Raphael Micus vom SSV Rheder-Riesel in einer Zeit von 17:37 Minuten knapp vor Jonas Kannenberg (LC Paderborn/17:47 min). Dritter wurde Florian Magiera vom Tri-City Pader-

born (18:19 min).

Auch den Zehner der Frauen entschied die Warburgerin Verena Henze in 44:32 Minuten deutlich für sich. Sie verwies Anke Kerstein-Sutter vom TSV Schloß Neuhaus (46:33 min) und Elke Wolf vom SCC Scharmede (47:06 min) auf die Plätze.

Über die 10 Kilometer der Männer gab es ebenfalls einen Dominator: Ingo Wissmann (SV Brackwede) hatte im Ziel fast zwei Minuten Vorsprung. Seine Siegerzeit: 37:38 Minuten. Dahinter: Christoph Dohmann (NSU Brakel/39:23 min) und Wolfgang Freitag (Delbrück Läufer/40:42 min).

Nachdem der SC Borchon als „ewiger Zweiter“ der zurückliegenden Jahre beim letzten Mal endlich die teilnehmerstärkste Mannschaft am Start hatte, konnten die

Borchener ihren Erfolg diesmal wiederholen und den Sonderpreis mit nach Hause nehmen. Die Preise für Platz zwei und drei gingen diesmal an den Warburger SV, gefolgt vom Lauftreff Lieth.

Auch wenn die Teilnehmerzahl mit 269 hinter der der Vorläufe zurückblieb, zogen die Veranstalter ein zufriedenes Resümee. „Nach zwei Jahren Pause waren wir natürlich etwas nervös, aber wir haben zum Glück nichts verlernt und konnten dank unserer jahrzehntelangen Erfahrung und Routine den Sportlern eine gelungene Veranstaltung bieten“, freute sich Helga Lemmes vom Orga-Team. Alle Resultate aus Marienloh im Netz unter www.sv-marienloh.de oder my.raceresult.com. Alle Ergebnisse zum Hochstift Cup unter: www.hochstift-cup.de



Zielankunft an der Rheinorange-Skulptur in Duisburg: Christoph Harges und Mitstreiterin Gabi Schumacher aus Vechta.

Sportmeldungen in Kürze

Sportfest in Hegensdorf

Das Sportfest des HSV Hegensdorf wird am heutigen Samstag um 12.30 Uhr mit Jugendfußballspielen fortgesetzt. Nach dem 18. Hobbyturnier (15 Uhr) wird ab 20 Uhr die Schwarz-Rote Nacht gefeiert. Der Sonntag beginnt mit einem Gottesdienst auf dem Sportplatz (11 Uhr). Neben Freundschaftsspielen der Jüngsten (ab 12 Uhr) stehen Turnen, Elfmeterschießen

und Ehrungen (16.15 Uhr) auf dem Programm.

Kreispokalfinale der Ü32

Heute, Samstag, wird im Sportzentrum Wewer das Ü32-Kreispokalfinale ausgetragen. Anpfiff der Partie zwischen Gastgeber TSV Wewer und dem SC Paderborn: 17 Uhr. Beim 16. Deutschen AH-Supercup hatten die Paderborner jüngst 2:4 gegen den SC Borgfeld verloren.

Bröckling veredelt Mammutprogramm

Leichtathletik: Vier Podestplätze und neue Bestleistungen für Schloß Neuhaus-Talente bei den Westfälischen U16-Meisterschaften. Normen bestätigt

Schloß Neuhaus. Starke Ausbeute: Die drei Leichtathletiktalente des TSV Schloß Neuhaus sind von den Westfälischen U16-Meisterschaften im Hagener Ischeland-Stadion mit vier Podestplätzen zurückgekommen. Am Start waren Freya Bröckling (W15), Emil Berghoff (M14, leichte muskuläre Probleme) und Lina-Marie Rech (W15, leicht angeschlagen). Bröckling hatte dabei das aufwändigste Programm. Sie absolvierte vier Disziplinen. Beim Hochsprung zeigte sich schnell: das wird ein guter Tag. Sie kratzte an einer neuen Bestleistung, doch die 1,60 Meter waren einen Tick zu hoch. 1,56 Meter brachten ihr den Vizetitel. Direkt danach ging es an die Startlinie für den Vorlauf über 80 Meter Hürden. Mit neuer Bestleistung von 12,79 Sekunden qualifizierte sie sich für

das Finale. Nach kurzer Pause stand der Speerwurf auf dem



Neue U16-Westfalenmeisterin im Speerwurf Freya Bröckling vom TSV Schloß Neuhaus.

Programm. Mit Ansage warf sie das Sportgerät sehenswert auf 34,41 Meter – der erste Westfalentitel für Freya Bröckling. Davon beflügelt, stieg sie in den Startblock des 80-Meter-Hürdenfinals. Letztlich reichte es „nur“ zu Rang acht (12,90 sec). Nun stand noch der Dreisprung an, auch hier stellte Bröckling eine neue persönliche Bestleistung auf. Mit 10,89 Meter bestätigte sie die Norm für die Deutschen Jugend Meisterschaften und sprang auch hier aufs Podest: Silber.

Lina-Marie Rech hatte aufgrund einer leichten Verschonung nicht trainiert. Nach dem Warmmachen gab sie grünes Licht, doch sollten drei Versuche im Weitsprung zu wenig sein. Mit 4,63 Metern belegte sie lediglich Rang zwölf. In ihrer Paradedisziplin 100 Meter bestätigte sie im

Vorlauf mit 13,18 Sekunden ihre gute Zeit von den OWL-Titelkämpfen. Im Finale wurde sie von den Siegerinnen erfolgreich auf den Bronzerang gezogen – 13,10 Sekunden, die nächste Bestleistung und auch die Norm für die NRW-Jugendmeisterschaften Ende Juni in Troisdorf.

Emil Berghoff konnte im Speerwurf nicht seine guten Trainingsleistungen abrufen; ihm fehlte die Lockerheit (20,92 m). Im Hochsprung war er deutlich engagierter und bestätigte mit 1,52 Metern (Rang sechs) seine gute Leistung aus dem Vorfeld. Angesichts der muskulären Probleme beschlossen Trainer und Sportler, auf den Weitsprung zu verzichten und lieber zu regenerieren. Am 18./19. Juni greift er bei den Junior Team Open und den KiLA Open wieder ins Geschehen ein.

Gefahndet wird noch nach einem Innenverteidiger

Delbrücker SC: Oberliga-Aufsteiger muss Abgang erfahrener Kräfte kompensieren. Neuzugänge haben „richtig Bock“ auf die Liga.

Delbrück (MH). Der personelle Umbruch beim Delbrücker SC nach dem Aufstieg in die Fußball-Oberliga ist größer ausgefallen als zunächst gedacht. Dementsprechend fieberhaft laufen die Planungen. „Wir sind optimistisch, die Lücken schließen zu können“, sagt Delbrücks Geschäftsführer Frank Sundermeier. Besonders die Abgänge der erfahrenen und langjährigen DSC-Gesichter Patryk Plucinski, der zum SV Avenwede in die Bezirksliga geht, und Daniel Austenfeld (Fußballpause) tun weh. Aber auch der beruflich bedingte Weggang von 20-Tore-Stürmer Kevin Holz (SV Wacker Obercastrop) schlägt ins Kontor. Dazu kommen Ersatztorwart Julian Gabriel (SCV Neuenbeken), Jannik Welkener (SV Avenwede) und Max Teipel (SC Peckeloh). Mit Maxim Jung wird auch in diesem Jahr wieder ein Spieler aus der U23 hochgezogen. Der 20-jährige Angreifer hat bereits Einsatzeiten in der „Ersten“ bekommen. Als Externer schließt sich Mittelfeldspieler Steffen Müller vom Westfalenliga-Konkurrenten SC Peckeloh dem DSC an. Der 24-jährige Defensivspieler könnte auf links die Rolle von Austenfeld übernehmen.

Jonny Mika wird den Platz des zweiten Torwarts beset-



Zwei Offensivkräfte: Güven Kaplan (SV Rödinghausen II)



und Patrice Heisinger vom FC Gütersloh. FOTOS: DELBRÜCKER SC

zen. Der 18-Jährige kommt aus der U19 des SC Verl. Ebenso steht Güven Kaplan als Neuzugang fest. Der 22-jährige Offensive, der in der Jugend beim SC Paderborn 07 spielte, kommt vom ehemaligen Ligarivalen SV Rödinghausen II auf den Laumeskamp. Vom künftigen Oberligakonkurrenten FC Gütersloh wechselt der 21-jährige Offensivspieler Patrice Yoann Heisinger. „Alle Jungs haben richtig Bock auf die Liga und auf den DSC. Das brauchen

wir“, freut sich Sundermeier. Bleiben wird zudem wohl auch der vom SV Lippstadt umworbene Lennard Rolf, der ohnehin noch einen Vertrag besitzt. Gesucht wird beim DSC nun noch besonders im Defensivbereich. Speziell ein Ersatz für Plucinski in der Innenverteidigung ist noch nicht gefunden. „Wir halten die Augen offen und schauen uns besonders auf der Position des Innenverteidigers um. Da haben wir noch Bedarf“, sagt Sundermeier.