



Kurz nach dem Start des 10-km-Laufes laufen Elias Sansar (Nr. 175), Tim Rose (Nr. 108) und Erik Peters (Nr. 82) bereits vornweg.

FOTO: ALEXANDER SELTER

Bestzeiten trotz fiesem Ostwind

29. Sälzerlauf: Elias Sansar gewinnt 10-km-Männerlauf vor Tim Rose. Kiara Nahen vom LC Paderborn dominiert Frauenfeld. Nur fünf Männer sind schneller als sie. Ajosha Pilot und Malin Bokel im 5-km-Lauf vorn

Salzkotten. Gerannt, gesiegt, glücklich: Beim 29. Sälzerlauf herrschten 3G-Bedingungen. Der Läuferchar pfiff bei strahlend blauem Himmel ein böiger Ostwind um die Nase, und der sorgte für teils harte Bedingungen, als der Startschuss ertönte. Nach zwei Jahren corona-bedingter Pause fand die erste Etappe des Hochstift-Cups als Präsenzlauflauf statt.

Der Einladung des VfB 1910 Salzkotten folgten 520 Teilnehmer. Sie waren die ersten, die in dem neuen Hederau-Enstadion offiziell laufen durften. Der 10-Kilometer-Lauf gilt gemeinhin als „Königsdisziplin“. Der Sälzerlauf ist auch deshalb so beliebt, weil er so gut wie keine Steigungen beinhaltet, große Strecken windgeschützt sind und dadurch schnelle Zeiten möglich sind. Erster im Ziel war nicht ganz unerwartet, weil wiederholt, „Mister Hermannslauf“ Elias Sansar vom TuS Eintracht Bielefeld mit einer starken Zeit von 32:10 Minuten. In seinem Sog verbuchte Tim Rose (Warburger SV, 32:20 min) eine neue persönliche Bestzeit. „Ich wollte unter 33 Minuten laufen“, bekannte der. Als Dritter auf dem Podest: Erik Peters vom LC Paderborn, 32:22 min). Dieses Trio bewältigte die Strecke zusammen, Rose und Peters wechselten sich in der Führungsarbeit ab. „So konnte jeder mal im Windschatten des anderen laufen“, sagte Rose. Zwei Kilometer vor dem Ziel startete Sansar seinen unwiderstehlichen Angriff.

Der Sieger fand, dass sich am Sälzerlauf eigentlich

nichts verändert habe. Nur die Aschebahn sei der Tartanbahn gewichen.

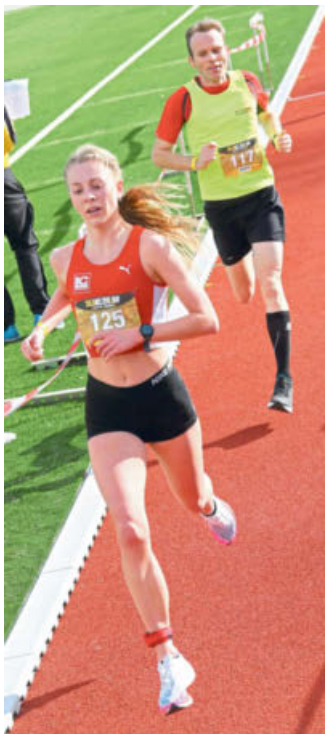
Als schnellste Frau kam Kiara Nahen vom LC Paderborn in ebenfalls neuer persönlicher Bestzeit von 34:14 Minuten ins Ziel. Diese Zeit hätte ihr 2021 Platz zwei in der Westfälischen Bestenliste der Frauen eingebracht. Nur fünf Männer waren schneller als sie. „Es lief richtig gut. Mein Trainer Tim Rabe hat mir Tempo gemacht. Ich musste mich nur reinhängen und mitlaufen“, sagte sie begeistert angesichts eines perfekten Rennens. Rabe wurde in 34:52 Minuten Zehnter. Ziel sei es gewesen, eine Zeit von 35 Minuten anzugehen „und hinten raus zu gucken, was geht. Wir waren von Anfang an perfekt im Tempo.“ Die letzten zwei Kilometer waren ein Alleinlauf. „Da konnte ich noch ordentlich was rausholen.“ Zweite auf dem Treppchen: Verena Krois (SC Borcheln/40:52 min), dahinter Astrid Burghart (Laufladen Endspurt Paderborn, 41:27 min). Kiara Nahen hatte in Salzkotten in den Vorjahren schon öfter die 5 km-Distanz gewonnen. Der „Zehner“ war mit 228 Teilnehmern gut besucht. Mehr als 60 Prozent blieben unter 50 Minuten.

Der mit 225 Teilnehmern stark besetzte 5 km-Lauf startete außerhalb des Stadions und führte durch das Sälzer Wohnviertel. Im Männerfeld setzte sich im Schlusspurt M35-Ass Ajosha Pilot (Delbrück Läufer) mit einer fantastischen Zeit von 16:04 Minuten durch. Eine Winzigkeit dahinter Christoph Prunsche



Malin Bokel siegte über die 5 Kilometer.

FOTO: SCHERF



Kiara Nahen lief eine neue 10-km-Bestzeit.

FOTO: SCHERF

(Laufladen Endspurt Paderborn/16:05 min/1.M30) und Jan Nikulla vom TSVE Bielefeld (16:07 min). Der Fünftplatzierte Julian Borgelt (LC Paderborn) lief in 16:23 Minuten ebenfalls zu neuer Bestzeit. Pilot gab zu Protokoll, dass der fiese Ostwind und seine Widersacher in der Spitzengruppe den Lauf zu einer harten Angelegenheit gemacht hätten. Er hatte sichtlich Spaß, nicht nur wegen seines Sieges.

Im 5km-Lauf der Frauen feierte Malin Bokel vom LC Paderborn mit einer schnellen Zeit von 18:41 Minuten einen überlegenen Sieg vor Lokalmatadorin Sarah Metz (VfB Salzkotten/19:23 min/

1.W40) und Laura Stuhldreyer (7CRun-Team, 19:26 min/1.W30) ins Ziel. Ebenfalls unter 20 Minuten blieb die Vierte Theresa Weber vom LC Paderborn (19:48 min/1.WJU18).

Die 42 Schülerinnen und 25 Schüler läuteten den Tag mit dem 800-Meter-Lauf ein. Das Organisationsteam musste wegen der großen Teilnehmerzahl die Gruppen kurzfristig in mehrere Startergruppen aufteilen. Über die 800 Meter setzte sich Elias Luckey vom SV Grün-Weiß Steinhausen in dem nichthomogenen Läuferfeld mit einer Zeit von 2:43,4 Minuten vor Julius Syring (VfB Salzkotten, 2:57,1 min) und Fieta Spieker (TuS Oven-

hausen, 3:04,5 min) durch. Bei den 800-Meter-Läuferinnen gab es einen kompletten Medaillensatz für den Ausrichter: Paula Neubert vom VfB Salzkotten siegte in 2:56,3 Minuten vor ihren Vereinskolleginnen Maya Wydrinna (2:56,7 min) und Pia Frederike Wegener (2:57,7 min). Dieses Ergebnis machte das Junioren-Trainergespann Rupert Richards und Magnus Thiele besonders stolz. Die Laufstrecken waren vor dem Sälzerlauf neu vermessen worden. Zum einen, weil die Streckenführung sich leicht geändert hatte. Zum anderen, weil die Tartan-Bahn im Stadion neu ist. Da das Ziel im Stadion gesetzt war, waren die Startpunkte des 5km-Laufes und 10km-Laufes unterschiedlich. Entlang der Strecke standen viele Besucher und Angehörige, die das Feld anfeuert. Diese Atmosphäre tat allen gut. Spätestens da wussten die Sportler, was sie in den beiden Vorjahren vermisst hatten.

Im Vorfeld der Veranstaltung hatte der VfB Salzkotten hat in Kooperation mit der Volkshochschule einen Laufkurs für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Mehr als drei Monate dauerte die gezielte Vorbereitung auf die 5 km-Distanz. 24 Teilnehmer versuchten sich beim Sälzerlauf und waren hinterher einfach nur glücklich. Den wärmenden Zitronentee und die Stadionwurst hatten sich alle redlich verdient. Ein weiterer Teil wird sich nun auf den anstehenden Salzkotten-Marathon am 12. Juni vorbereiten – dann soll es die 10-km-Distanz sein.

Aus Sicht des VfB Salzkotten zeigten in ihren Altersklassen Beate Rump (10 km, 51:57 min/1.W60) und Anne Isekenmeier (5 km/31:13 min) auf Position neun der W40 starke Leistungen. Mehr als 60 Helfer des Klubs sorgten dafür, dass der Sälzerlauf organisatorisch tadellos über die Bühne ging. „Das hat Spaß gemacht, ein Teil eines so großen und tollen Teams zu sein“, schwärmten die Vorsitzenden der Leichtathletik-Abteilung, Dr. Uwe Baer und Thorsten Jaspert. Der Hochstift-Cup wird am Samstag mit dem Warburger Diemel-Lauf fortgesetzt. Der hat auch einen Halbmarathon im Angebot. Es dürfen insgesamt 400 Läufer auf die Strecke gehen.

Ergebnisse

10 km männlich: 1. Elias Sansar (TuS Eintracht Bielefeld/32:10 min), 2. Tim Rose (Warburger SV/32:20 min), 3. Erik Peters (LC Paderborn/32:22 min)

10 km weiblich: 1. Kiara Nahen (LC Paderborn/34:14 min), 2. Verena Krois (SC Borcheln/40:52 min), 3. Astrid Burghart (Laufladen Endspurt Paderborn/41:27 min)

5 km männlich: 1. Ajosha Pilot (Delbrück Läufer/16:04 min), 2. Christoph Prunsche (Laufladen Endspurt Paderborn/16:05 min), 3. Jan Nikulla (TSVE Bielefeld/16:07 min)

5 km weiblich: 1. Malin Bokel (LC Paderborn/18:41 min), 2. Sarah Metz (VfB Salzkotten/19:23 min), 3. Laura Stuhldreyer (7CRun Team/19:26 min)

800 m männlich: 1. Elias Luckey (SV Grün-Weiß Steinhausen/2:43,4 min), 2. Julius Syring (VfB Salzkotten/2:57,1 min), 3. Fieta Spieker (TuS Ovenhausen/3:04,5 min)

800 m weiblich: 1. Paula Neubert (VfB Salzkotten/2:56,3 min), 2. Maya Wydrinna (VfB Salzkotten/2:56,7 min), 3. Pia Frederike Wegener (VfB Salzkotten/2:57,1 min)



Das 5 km-Siegerpodest mit dem Ersten Ajosha Pilot (Delbrück lüuft), Christoph Prunsche und Jan Nikulla. Links Vorsitzender Dr. Uwe Baer.

FOTO: MARKUS SCHERF

Ostenland bejubelt den Aufstieg

Badminton: Zurück in der Regionalliga. Hövelhof schließt mit zwei Siegen ab.

Hövelhof/Ostenland. Der SC Blau-Weiß Ostenland hat mit einem finalen 5:3-Streich beim Tabellenzweiten TuS Friedrichsdorf, 14. Sieg im 14. Spiel, eine herausragende Saison ohne Minuspunkt abgeschlossen. Der verdiente Regionalliga-Aufstieg stand schon länger fest. Der BC Phönix Hövelhof beendete die Regionalliga-Saison mit zwei Siegen gegen die nun feststehenden Absteiger RW Wesel und Union Lüdinghausen 2 als Tabellendritter.

Das 7:1 (14:3 Sätze) bei RW Wesel war eine eindeutige Angelegenheit. Das Damendoppel Hannah Schiwon/Doreen Kortmann überließ dem Gegner den Ehrenpunkt. Jeweils 2:0 behaupteten sich Ilija Pavlovic/Andrija Doder, Sriteja Kummita/Björn Six, Ilija Pavlovic, Andrija Doder, Niklas Kampmeier und Hannah Schiwon. Das neuformierte Mixed Niklas Kampmeier/Doreen Kortmann band in drei Sätzen den Sack zu.

Gegen den SC Union Lüdinghausen 2 gab's für die Hövelhofer Standard-Aufstellung tags darauf vor knapp 30 Zuschauern mit 5:3 eine Wiederholung des unkämpften Hindrundsieges. Alle drei Doppel gingen über drei unkämpfte Sätze. Ilija Pavlovic/Andrija Doder verloren ebenso 1:2 wie die Damen Hannah Schiwon/Doreen Kortmann, derweil das 2. Herrendoppel Niklas Kampmeier/Sven Falckenrich einen Satzrückstand in einen 2:1-Sieg ummünzte. Die Einzel konnte Phönix jeweils in zwei Sätzen für sich entscheiden. Im fürs Gesamtergebnis bedeutungslos gewordenen Mixed mussten Falckenrich/Kortmann den Gegnerinnen mit 1:2 den Vortritt lassen. Das Team verabschiedete anschließend die Spieler Ilija Pavlovic und Andrija Do-

der aus der Saison und feierte zufrieden den Saisonabschluss. Trainer Martin Braemeyer stellte fest: „Wir konnten viele knappe Spiele dank guter Teammoral für uns entscheiden und sind zudem von Verletzungspech und Ausfällen verschont geblieben. Der dritte. Tabellenplatz stellt uns alle sehr zufrieden.“ In der Badminton-Oberliga lieferten sich Primus Ostenland und der ärgste Verfolger TuS Friedrichsdorf einen erbitterten Kampf. Dominic Lassig/Tim Hinderer (2:1) und Mike Augustine Gnanagunararatnam/Jan Santüns (2:0) trafen auf reichlich Widerstand. Nach starkem ersten Satz musste sich das Damendoppel Karina Wiedemeier/Sanne Schra mit 20:22/10:21 beugen. Tim Hinderer setzte sich im Entscheidungssatz 20:22 durch, Mike Augustine Gnanagunararatnam verlor den dritten Durchgang 22:24. Dominic Lassig und Karina Wiedemeier hatten keine Probleme, das 1:2 im Mixed (Jan Santüns/Sanne Schra) fiel nicht ins Gewicht. Der BC Phönix Hövelhof 2 beschloss die Spielzeit beim SC Münster 08 mit einer 2:6-Niederlage. Das Damendoppel mit Lina Sigge/Heike Vogt fuhr einen ungefährdeten Sieg ein. Nach Niederlagen von Björn Six/Sriteja Kummita, Marvin Barther/Marco Meiwes sowie Lina Sigge im Dameneinzel zu 1:3 brachte das sehenswerte erste Herren-einzel mit Kummita den 2:3-Anschlusspunkt – das war's. Six im zweiten Herren-einzel und Meiwes im dritten Herreneinzel unterlagen, auch Barther/Vogt mussten im abschließenden Mixed dem Gegner gratulieren. Hövelhofs lassen. Das hat sich nach einem großen Kampf aus der Oberliga verabschiedet.



Ohne Punktverlust zurück in der Regionalliga: Dominic Lassig, Sanne Schra, Karina Wiedemeier, Jan Santüns, Mike Augustine Gnanagunararatnam, Tim Hinderer und Hendrik Wiedemeier.

Später Jubel

Rugby-Regionalliga: Universität Paderborn Rugby Club schlägt Spitzenreiter mit 21:17.

Paderborn (jm). Der Universität Paderborn Rugby-Club hat sich mit einem unkämpften 21:17-Erfolg beim bis dato ungeschlagenen Spitzenreiter Grashoff RC Essen Platz zwei in der Regionalliga NRW zurückerobert. Es war spannend bis in die Nachspielzeit. „Das hat richtig Spaß gemacht. Es war ein physisches und hartes, aber immer superfares Duell“, berichtete Stürmer Fritz Reschke von einem „spektakulären Ende.“ Paderborn lief in der 82. Minute von der eigenen Trylinie einen blitzsauberen Angriff über das gesamte Feld. Centre Moses Rotukana legte den Ball ab.

Den Sieg läutete Cameron Scullard mit dem ersten Versuch ein (32.). Nach dem 7:14-Rückstand glich Kapitän Simon Chappell aus, doch die Essener konterten mit einem Penalty-Kick zum 14:17. Gonzalo Rivera Asensio steuerte drei Erhöhungskicks bei. Der Verbinder durfte sich über die Ehrung „Man of the Match“ freuen; auch, weil er zuvor einen Versuch im Paderborner Malfeld vereitelt hatte. „Durch hat er uns den Sieg gerettet“, lobte Reschke und würdigte ebenso das Verhalten des Verlierers. „Voller Respekt und Fairness. Diese Werte machen Rugby aus.“