

# Quer durch die Republik erfolgreich

Rennsteig – Einbeck – Gelsenkirchen: Erfolgreiche Starts der Holzmindener RunArtist Läufer

**HOLZMINDEN** (r). Das letzte Wochenende war ein sehr ereignisreiches aus Sicht der RunArtist Holzmindener, die sich quer über Deutschland verteilt haben. Die ersten Starter waren Roswitha Schlachte und Sascha Hettmann. Sie gingen bei Europas größtem Crosslauf, dem Rennsteiglauf, an den Start. Mit ihnen über 16.000 Läuferinnen und Läufer, die sich diesen Kultlauf nicht entgehen lassen wollten. Dort werden drei Laufstrecken angeboten: Halbmarathon, Marathon und der Supermarathon mit einer Länge von 72 Kilometern. Die beiden entschieden sich für den Halbmarathon.

Um 7.30 Uhr fiel der Startschuss. Für Schlachte war dieser Lauf ein langer Trainingslauf. Sie wollte nicht zu viel Kraft für die kürzeren Strecken verlieren. Sie hat noch einiges auf kürzeren Strecken vor. Vor allem wollte sie den Lauf und die tolle Landschaft genießen. Nach 2:07:13 Stunden kam sie ins Ziel und wurde damit Achte in ihrer Altersklasse.

Hettmann hatte da andere Ziele. 1:35:00 Stunden hat er sich als Zielzeit gesetzt. Schwierig bei dem Profil und dem zum Ende hin doch schon hohen Temperaturen. Die ersten fünf Kilometer waren schwer zu laufen, obwohl er aus Block eins startete, war es reichlich eng. Auf der ersten Hälfte der Strecke ging es nur bergauf. Bei Kilometer zwölf betrug die Zwischenzeit 52:11 Minuten. Es lief gut für ihn. Kilometer 16, der letzte schwere Anstieg, dann hieß es rollen lassen. Im Zielbereich gab es durch die vielen Zuschauer nochmal einen Kick und nach 1:27:11 Stunden war er im Ziel. Elf Minuten schneller als bei seinem letzten Halbmarathon in Paderborn, der allerdings auf

flacher Strecke ausgetragen wurde. Den Sprung unter die ersten Hundert hat er um drei Plätze verpasst, doch er war sehr zufrieden mit seinem Lauf.

## Einbecker Bierstadtlauf

Larissa Scheidemann, Stella und Jan Kaschura führen zum Einbecker Bierstadtlauf. Den ersten Start hatten dort die beiden Kaschuras über 5,1 Kilometer. Stella konnte wetter- und umzugsbedingt nicht wie gewohnt trainieren und war ziemlich unsicher vor dem Start. Doch trotz der Wärme und Aufregung gelang ihr ein guter Lauf. Nach 26:39 Minuten kam sie als 18. von 139 Frauen ins Ziel.

Jan Kaschura wollte eigentlich beim VIVA-West Marathon in Gelsenkirchen starten. Doch die Vorbereitung dazu lief sehr schlecht. Um nicht noch größeren Schaden an seiner Form zu verursachen, entschloss er sich, den Marathon nicht zu laufen. Über die 5,1 Kilometer musste er sich ganz schön strecken, hatte er doch in Niklas Heise (ESV Hameln) einen starken Widersacher. Aber Kaschura gewann diesen Lauf mit neun Sekunden Vorsprung in 16:43 Minuten.

Eine dreiviertel Stunde später stand er erneut an der Startlinie, diesmal ging es über 10,9 Kilometer. Dort konnte er sich deutlicher durchsetzen. Er gewann den Lauf mit 34 Sekunden Vorsprung und hatte danach komplett „leere“ Beine. Laut Veranstalter ist es noch keinem Starter gelungen, zwei Läufe an einem Tag auf dieser Veranstaltung zu gewinnen.

Auch Larissa Scheidemann lief die 10,9 Kilometer. Sie benötigte 48:07 Minuten und erreichte damit den zweiten

Platz in der Frauenwertung. Mit der Zeit war sie zuerst nicht zufrieden. Doch dieser Kurs, mit seinen Steigungen, dem Kopfsteinpflaster, ist was anderes als ein flacher Stadtkurs. Im Nachhinein war sie doch zufrieden und freute sich über die flüssige Belohnung.

## VIVA West Marathon

Drei RunArtist-Starter sollten es werden, doch nur Lars Meier fühlte sich stark genug, um an der vierten Auflage des VIVA West Marathons teilzunehmen. An der gesamten Veranstaltung nahmen über 8.000 Läufer teil. Der Marathon startet in Gelsenkirchen, führt durch die Städte Essen, Bottrop und Gladbeck. Ein Höhepunkt ist das Durchlaufen des Industriedenkmal „Zeche Zollverein“. Meier ist nicht der typische Läufer, sein Hauptaugenmerk legt er auf's Radfahren. Etwa 250 Kilometer legt er in der Woche auf dem Mountainbike zurück, da bleiben fürs Laufen etwa 30 Kilometer übrig. Umso verwunderlicher ist es, wie er eine solche Topzeit läuft. Bei fast sommerlichen Temperaturen und einem nicht einfachen Kurs erreichte er eine Zeit von 3:19:50 und damit den 49. Platz von 563 Männern und den siebten Platz in seiner Altersklasse. „Die letzten sechs Kilometer waren die Hölle, aber sonst eine tolle Stimmung und ein cooles Event“, so die Aussage vom Meier nach dem Marathon.

Mit im Ruhrgebiet war auch seine Frau Franziska, die für den PSV Holzminden über zehn Kilometer an den Start gegangen ist. Dieser Lauf startete in Gladbeck und endete in Gelsenkirchen. Sie benötigte für diese Strecke 1:03:32 Stunden.



Sascha Hettmann war am Rennsteig erfolgreich.

FOTO: TAH

## Tabelle wild durchgemischt

**KREIS HOLZMINDEN** (mp). Gegenüber der Vorrunde wurde die Endtabelle in der Tischtennis 4. Herren-Kreisklasse wild durcheinander gewürfelt. Am Ende holte sich der TuSpo Grünenplan II mit 23:5-Punkten knapp vor dem TTV Bremke II mit 22:6-Zählern die Meisterschaft. Bei den Hilslern kamen Philipp Mehlan, Uwe Ahrent, Jürgen Pahl, Timo Schal, Bernd Hartmann und Jörg Mast zum Einsatz. Nach der Hinrunde lagen die Hilsler auf Rang drei und hatten schon fünf Zähler Rückstand auf Herbstmeister TTV Bremke II. Die Nordkreisklassierten in der Rückrunde alle ihre sechs Minuspunkte und mussten so mit Platz zwei Vorlieb nehmen. Ebenfalls einen Platz nach unten ging es für den MTV Holzminden II bei 18:10-Punkten. Die Kreisstädter holten sich damit Platz drei. Die Plätze vier und fünf tauschten der TSV Kaierde III und der TSV Hohenberg. Die Hilsler kamen auf 15:13-Punkte und die Hohenberger auf ausgeglichene 14:14-Bilanz. Auf dieses Punktekonto kam auch der MTSV Eschershausen IV, die sich somit vom siebten auf den sechsten Platz verbesserten, aber gegenüber dem TSV Hohenberg das schlechtere Spielverhältnis aufwies. Dafür ging es für den TTV Linse VI bei einem Punktekonto von 6:22 einen Platz nach unten. Ohne Punktgewinn blieb der TTV Varrigsen III Tabellenletzter. Mathias Müller vom MTSV Eschershausen IV führt unbesiegt mit 18:0-Spielen die Bestenliste der Spieler an. Dahinter folgen Uwe Ahrent vom TuSpo Grünenplan II mit 19:2 und Philipp Munzel vom TTV Bremke II mit einer 14:5-Bilanz. Die Doppelrangliste führen Jürgen Pahl/Timo Schal vom TuSpo Grünenplan II mit 11:3-Spielen an.



## Erfolgreicher Tai-Chi-Abend im Shitei Dojo Deensen

**DEENSEN** (r). Erstmals richtete das Budoleistungszentrum Deensen einen Tai-Chi Abend aus. Geleitet wurde dieser von Meister Olaf Lotze-Leoni aus Bremen, der sich über viele Jahre unter anderem auch in Japan fortgebildet hat. Das Interesse war groß und so tauchten die anwesenden Teilnehmer in die Welt der asiatischen Kampfkunst ein. Tai Chi ist nicht nur als eine Kampfkunst zu sehen, sondern es bietet auch einen gesundheitlichen Aspekt. Peter Czekaj freute sich über die große Resonanz und strebt einen weiteren Tai Chi Abend im Herbst an. Tai Chi ist für jedermann geeignet, das Alter oder die körperliche Verfassung spielen dabei keine Rolle.

FOTO: TAH

## Pauline Starke in bestechender Form

Judokämpferin aus Höxter holt ihre vierte Medaille

**HÖXTER** (r). Pauline Starke (Judo-Team Hannover) befindet sich derzeit in hervorragender Verfassung – ihre diesjährige Wettkampfbilanz aus vier gewonnenen Medaillen bei vier Starts auf der internationalen Ebene spricht für sich. Am Wochenende feierte die Höxteranerin ihren ersten Sieg bei einem European-Cup im Juniorenbereich und macht in der Weltrangliste der Gewichtsklasse bis 57 Kilogramm einen großen Sprung bis unter die Top 16.

Im österreichischen Leibnitz benötigte Starke effektiv keine fünf Minuten Kampfzeit, um sich den Platz ganz oben auf dem Podest zu sichern. Als Topgesetzte in ihrem Pool mit einem Freilos ausgestattet, startete sie in Runde zwei mit einem schnellen Sieg gegen die Schweizerin Ines Amey. Im folgenden Kampf spielte die NJV-Athletin ebenso schnell ihre deutliche Überlegenheit aus und besiegte die Italienerin Beatrice Ranzato. Mit der Bronzegewinnerin der European-Cups von Portugal und Litauen wartete im Poolfinale mit Lesley Koorn aus den Niederlanden eine starke Kämpferin, die an diesem Tag der Hannoveranerin ebenfalls wenig entgegenzusetzen hatte und nach 27 Sekunden in Pauline

ihre Meisterin fand. Ihrer kämpferischen Linie blieb die 18-Jährige auch im Halbfinalkampf (gegen die spätere Dritte Larissa Krevel) und im Finale gegen Anita Cantini treu. Die Finalistin aus Italien schlug zuvor mit Jennifer Schulle (Deutsche Meisterin 2016) und Catrin Schopper zwei deutsche Starterinnen.

Bereits im April konnte Pauline Starke beim European Cup in St. Petersburg auftrumpfen und Bronze mit nach Hause nehmen. In der zweitgrößten russischen Stadt zeigte die DJB-Kaderathletin nach einer Auftaktniederlage gegen die spätere Zweite Moral und kämpfte sich über die Trostrunde noch auf das Podest. In das Jahr 2016 war die niedersächsische Sportlerin – als nationale Vizemeisterin – mit dritten Plätzen bei den Belgian Ladies Open und dem Internationalen Thüringen Pokal gestartet. „Der Wettkampfzyklus hat gut begonnen. Nun gilt es, die Resultate bei den nächsten Veranstaltungen zu bestätigen. Dann ist die Nominierung zu den Europameisterschaften in Reichweite“, bilanzierte Starke das bisherige Wettkampfsjahr und schaut zuversichtlich auf die kommenden Aufgaben.