



## Böhringer ist zweitbester Deutscher

Leichtathletik: Münster-Marathon

Henrik Böhringer findet sich auf der Marathonstrecke immer besser zu recht. Der 26-jährige LGO-Langstreckler verbesserte sich beim 10. Münster-Marathon um zehn Minuten auf hervorragende 2:33:37 Stunden und belegte damit als zweitbester Deutscher im Gesamtklassement den elften Rang.

Beim Start in Münster herrschte eine Luftfeuchtigkeit von 80 Prozent, die sich nach einer Stunde Laufzeit auf 50 Prozent verringerte. So konnte man wie Henrik Böhringer den Marathon nur besonnen angehen.

Gleichmäßiges Tempo

„Ich bin ein sehr gleichmäßiges Tempo gelaufen, so dass ich auf den letzten Kilometern noch viele Läufer überholen konnte. Zudem habe ich zum Schluss die Zuschauer immer wieder zum Anfeuern animiert. Das hat unwahrscheinlich gepusht und viel Bock gemacht,“ berichtete der überglückliche LGO-Langstreckler, der sich im kommenden Jahr sogar eine Zeit unter 2:30 Stunden zutraut.

„Henrik hat sich erst zu Jahresbeginn mit dem Thema Marathon beschäftigt. Die Vorbereitung auf Münster klappte gut, so dass er hoch motiviert an den Start ging. Das hat sich für ihn ausgezahlt,“ kommentierte LGO-

Coach Pierre Ayadi.

Böhringer, der von der Mittelstrecke kommt, hatte bei seiner überzeugenden Vorstellung Zwischenzeiten von 36:23 Minuten über 10km und 1:16:42 Stunden auf der Halbmarathon-Distanz. Eine neue persönliche Bestzeit notierte man auch für Christian Segga, der mit beachtlicher 2:59:22 Stunden auftrumpfte. Der 39-Jährige stand zuvor mit einem Hausrekord von 3:10:00 Stunden, gelaufen am 8. Mai 2011 in Düsseldorf, zu Buche.

Der Lauftreff Bittermark stellte in Münster mit 40 Läufern eine der teilnehmerstärksten Gruppen. Schnellster Bittermarker war Dirk Wolf, der in 3:04:09 Stunden in der Klasse M 35 den elften Rang belegte. Auch die 3:28:04 Stunden von Frank Schülke können sich sehen lassen. Bei den Damen erfreute Nadine Drost (LT Bittermark) mit 3:56:39 Stunden (15. in W 30). P.M.

Die weiteren Zeiten der Dortmunder in Münster: Andreas Kister (ASC 09) 3:28:40, Ralf Hanswillemeke (LT Wischlingen) 3:34:30, Raimund Schledde (LT Bittermark) 3:37:26, Hans Urbaniak (Endorphinjunkies) 3:47:16, Uwe Gilles 3:49:58, Dirk Selery 3:55:31, Marc Richter 3:55:32, Dariusz Sadiakowski (alle LT Bittermark) 3:56:15, Dennis Merten (alle LT Bittermark) 3:59:40 Stunden.



Blutige Zehen holte sich Jens Meyer. Alles kein Problem, er kam trotzdem ins Ziel.

## Die Muskeln streiken

Transalpine-Run: Jens Meyer bewältigt 15000 Höhenmeter

Nach acht Tagen Extremelauf, einmal quer über die Alpen, mag Jens Meyers Fazit überraschen. Der IT-Experte nahm am diesjährigen Gore-Tex Transalpine-Run teil, von Obersdorf bis nach Latsch, bewältigte über 15000 Höhenmeter und fand es am Ende „eigentlich recht entspannt“.

Von den ursprünglich gestarteten 320 Zweier-Teams kamen am Ende lediglich 245 an. Verletzungen wie Bänderrisse und Prellungen, aber auch Erschöpfungszustände zwangen viele Sportler zum Abbruch und verwehrten ihnen dadurch den Zugang zu den Finisher-Shirts.

Bei Meyer beschränkten sich die Probleme glücklicherweise auf Kleinigkeiten, seine Zehen waren zwischenzeitlich blutig, die Muskeln streikten nach Überlastung immer nur kurzzeitig. Die Sanitäter hatten dafür nur wenig Mitleid übrig, die abendlichen Massagen taten ihr Übriges. Hinzu kam, dass Meyer, der im Team mit dem Dänen

Thomas Kjerstein startete, den Lauf weniger sportlich, sondern mehr als Erlebnis sah, aus dem er möglichst viele positive Erfahrungen ziehen wollte – und deswegen entspannt ins Ziel kam.

„Das war ein absolut beeindruckendes Projekt“, so der Dortmunder, „ich habe eine tolle Erfahrung gemacht und viele Leute getroffen. Außerdem hatten wir fast nur Sonnentage, konnten deshalb die Natur richtig genießen“. Und die zeigte sich bei Etappen auf teilweise über 3000 Metern von ihrer schönsten Seite und sehr abwechslungsreich. Ganz selten ging es über Straßen, häufiger über Wanderpfade, manchmal sogar über Bergwiesen, Geröllfelder, Felsen und durch Schluchten.

Neben kürzeren Joggingphasen war bei diesen Verhältnissen vor allem schnelles Wandern gefragt. Lediglich am dritten Tag wurde die

Aussicht von Dauerregen und Nebel vermiest, die Konzentration galt dann ganz dem richtigen Setzen des Fußes, wobei an manchen Passagen ein Stahlseil zur Sicherung gespannt war. Auch die Motivation fiel an einem solchen Tag schwerer, „deshalb haben wir kurze Lieder gesungen und uns intensiv unterhalten“, so Meyer, das habe sie immer wieder gepusht.

An seine Grenzen kam der selbsternannte Hobbysportler beim Bergsprint am fünften Tag. Jeder kämpfte dabei für sich alleine, auch die schwere Ausrüstung mit Erste-Hilfe-Set und warmer Kleidung blieb am Fuß des Berges. Das Ergebnis überzeugte, Meyer wurde 29. vom gesamten Teilnehmerfeld.

Interessierte konnten die zwei Läufer jederzeit im Internet über „live-tracking“ verfolgen. Der Standort wurde dort per GPS alle drei Minuten aktualisiert. Mit kurio-

sen Folgen: „An einem Tag rief uns Thomas' Mutter an, um uns zu sagen, dass wir auf dem falschen Weg seien. Wir würden uns vom Ziel entfernen“. Das stimmte, der Weg war aber trotzdem richtig. Den zu verfehlen war auch kaum möglich, sagt Meyer, der auch im Nachhinein noch begeistert von der professionellen Organisation des Events ist.

An welcher Position er die Ziellinie letztendlich überquerte, weiß Meyer gar nicht so genau. Hauptsache sei, dass sie „gesund und in guter Stimmung“ angekommen seien. Eine ähnliche Herausforderung noch einmal zu suchen, das kann er sich schon vorstellen, zweifelt nur, ob er den sehr hohen Aufwand noch einmal betreiben möchte. Viele der Mittläufer dort seien bei mehreren Veranstaltungen pro Jahr am Start. „Alle sagen schon, dass ich extrem bin, weil ich da mitgemacht habe. Aber die meisten da waren noch viel extremer als ich.“ Marc Frohling

## Hollop läuft auf Platz zehn

Bei den Männern der LG Olympia ging bei den deutschen Zehn-Kilometer-Strassenlaufmeisterschaften in Oelde richtig die „Post“ ab. Dominik Hollop (LGO) belegte bei den Junioren in guten 32:10 Minuten den zehnten Rang und war damit gleichzeitig schnellster Dortmunder. Nur zwei Sekunden hinter ihm erreichte Fabian Dillenhofer (TSV Kirchhinder) als Elfter der Juniorenwertung das Ziel. Der 19-jährige Kirchhinder, der sich zwei Wochen lang im österreichischen Kaprun auf die Strassenlauf-Titelkämpfe vorbereitet hatte, unterbot seine persönliche Bestzeit um 55 Sekunden.

Knut Höhler (LGO) musste sich bei den Männern mit dem 76. Rang in 32:50 Minuten begnügen. Auch seine Teamkollegen Philipp Hövelmann (Foto, 80. in 32:56 Min.), der Bestzeit laufende Tillmann Goltzsch (113 in 33:28 Min.) und Zakaria Talbi (127. in 34:02 Min.) lieferten gute Leistungen ab. In der Mannschaftswertung belegte die LGO in 1:37:56 den 16. Rang, der TSV Kirchhinder den 40. Rang in 1:48:54 Stunden. Der 67-jährige Hans Paluszynski (LC Rapid) wurde in der Klasse M 65 Zehnter in 47:14 Minuten. P.M.

## Frohn sammelt zwei Titel

Beim vorletzten Lauf des SKS NRW-Cups präsentierten sich die Fahrer des Dortmunder Rennstalls Team Berg Germany mit zwei Siegen, zwei dritten und einem vierten Platz wieder als NRWs bester Rennstall im Mountainbike. Besonders die beiden Siegfahrer Malte Finke (Junioren) und Mathias Frohn (Herren Elite) dominierten die Konkurrenz erneut nach Belieben.

Werden die Ergebnisse von Mathias Frohn der vergangenen Tage zusammengefasst, so könnte man durchaus von einem goldenen Wochenende sprechen. Der Team-Berg-Germany-Fahrer ging bei dem berühmten MTB-Marathon in Daun am Samstag an den Start und absolvierte nur einen Tag später den 4. Lauf des NRW-Cups. Das Resultat: Zwei Siege in den schnellsten Rennklassen.

## Bundesligist erwartet Phoenix

Hoher Spaßfaktor und sportliche Weiterentwicklung standen im Mittelpunkt des Kurz-Trainingslagers der Juniorbaskets Dortmund in Eckernförde. Im ersten sportlichen Vergleich ging es für das Basketball-U16-Jugend-Bundesliga-Team gegen die BG Holstein aus der Division Nord. Die Juniorbaskets siegten in diesem Testspiel mit 70:55.

Ein weiterer Test gegen die BG ging mit 32:85 verloren, wobei Coach Stein aber auch ausschließlich die Jung-Jahrgänge einsetzte. Der Härtestest gegen die Piraten Hamburg (Division Nord) ging deutlich mit 49:121 verloren. Die offizielle Saisonöffnung gibt es am kommenden Samstag (16.30 Uhr, Brüggmann) gegen die „Youngsters“, den Nachwuchs des Bundesligisten Phoenix Hagen. Vol



Gemeinsam lief die Lebenshilfe.

Foto Schaper

## 156 Sportler starten für die Lebenshilfe

Leichtathletik: Beim City-Lauf

Es war für die Lebenshilfe NRW eine logistische und organisatorische Meisterleistung, 156 Sportler im Alter von acht bis 70 Jahren beim City-Lauf an den Start zu bringen.

Der gemeinnützige Verein, dessen Ziel es ist, Menschen mit geistiger Behinderung in allen Lebensbereichen zu fördern, stellte damit das teilnehmerstärkste Team vor der „Katholischen St. Johannes Gesellschaft“, die über 100 Läuferinnen und Läufer gemeldet hatte.

„Für uns ist es sehr wichtig, uns auch einmal in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Da bot sich für uns der City-Lauf an, denn man ist uns im Vorjahr in Dortmund unwahrscheinlich entgegen gekommen,“ lobte Nicole Neumann von der Lebenshilfe NRW.

So drückten die Kampfrichter auch schon einmal ein Auge zu, wenn die Handicap-

Sportlerinnen und Sportler für ihre Strecke etwas länger benötigten, als es der offizielle Zeitplan zuließ.

Die meisten Starterinnen und Starter der Lebenshilfe NRW absolvierten ihren Lauf im Tandem, das heißt, sie wurden von einem Partner begleitet. „Wir freuen uns immer, wenn Menschen mit und ohne Behinderung zusammenkommen. Da bietet gerade das Laufen ideale Möglichkeiten, so dass wir in unseren Einrichtungen auch Lauftreffs anbieten,“ erläuterte Nicole Neumann.

Übrigens, Vorsitzender der Lebenshilfe NRW ist Wolfgang Schäfer. Der frühere Dezernent der Stadt Dortmund für Schule, Sport und Soziales (von 1991 bis 1998) ließ es sich nicht nehmen, nach überstandenen Knieproblemen über 5km selbst mitzulaufen. P.M.

## SVD 3 gewinnt das Wappen von Soest

Basketball: Oberliga-Damen des ASC 09 Dortmund landen auf Platz fünf

Die dritte Derner Vertretung holte sich beim international besetzten Turnier um das „Wappen von Soest“ den Turniersieg.

Dabei ging der Turnierstart für die 49ers durch eine 38:47-Niederlage gegen die Velbert Baskets daneben. Doch die Derner setzten sich danach in ihrer Vorrunde knapp mit 37:34 gegen TB Essen Überruhr, 51:27 gegen den Gastgeber BC Soest und im entscheidenden Spiel um den Halbfinaleinzug mit 29:23 gegen die Paderborn Baskets durch.

Im Semifinale musste gegen den TV Bad Driburg eine Verlängerung her, um den Finalteilnehmer zu ermitteln. Die Turnierregeln besagten, dass die Mannschaft, welche die ersten Punkte in der Extrazeit erzielte, im Endspiel stand. Für den SVD über-



Der ASC mit Kathrin Ciprina (r.) endete auf Rang fünf. Foto Archiv

nahm das Daniel Lange (46:44), so dass es im Finale zu einer Wiederauflage des ersten Turnierspiels gegen die Baskets Velbert kam. Da gab es einen anderen SVD zu sehen, der mit einem 22:0-Start Velbert von Beginn an dominierte und zu einem 53:24-Erfolg kam.

„Das war prima, bei unserer

ersten Teilnahme in Soest holten wir gleich den Turniersieg“, sagte Dernes Trainer Jörg Barth Neto. Der bestätigte mit seiner Truppe damit schon vor Saisonbeginn, dass der SVD in der kommenden Saison zu den Mitfavoriten auf den Landesliga-Titel gilt. Die 49ers konnten sich nämlich hochkarätig verstärken,

stehen künftig doch David Lenze (eigene 2. Mannschaft), Dominik Lischowski (ehemals SVD-Regionalliga), Radek Manske, Daniel Lange (CVJM Berghofen) sowie die Routiniers Nils Jambon und Peter Radegast neben vielen Talenten im Derner Kader.

Die Oberliga-Frauen des ASC 09 Dortmund kamen in Soest auf einen ordentlichen fünften Platz ein. In der Vorrunde gab einen 41:24-Erfolg gegen Noma Iserlohn sowie einen 37:32-Sieg gegen den Hürther BC. Niederlagen setzte es gegen den TSVE Bielefeld (23:30) und den späteren Turniersieger TV Hörde (20:49). Im Platzierungsspiel konnten dann die Holländerinnen „Red Stars“ mit 33:25 bezwungen werden. „Chancenlos waren wir nur gegen Hörde“, sagte ASC-Trainer Norbert Göttker. Vol