



Deutsche Jugendhallenmeisterschaften

## Medaillenanwärter fehlten, Leistungen stimmten



Laura Voß überzeugte mit 1,83 m  
(Foto: Iris Hensel).

**Zum neunten Male gelangten am 18./19. Februar im Sindelfinger Glaspalast die deutschen Jugendhallenmeisterschaften zur Austragung. An die Erfolge des Vorjahres konnten die Nachwuchsathleten des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) nicht ganz anknüpfen. Dazu fehlten noch mit den verletzten deutschen Meistern Julia Dieckmann (TV Gladbeck) im Dreisprung, Lena Malkus (LG Ratio Münster) im Weitsprung und Katharina Grompe (LG Olympia Dortmund) im 200-Meter-Lauf potenzielle Sieganwärter. Dennoch lassen einige Leistungen noch Steigerungen für den Sommer erwarten, in dem mit den Juniorenweltmeisterschaften im spanischen Barcelona der Saisonhöhepunkt folgt. Insbesondere der Nachwuchs des LAZ Soest konnte mit zwei Medaillen überzeugen.**

Stabhochspringerin Lilli Schnitzerling zum Zweiten. Ihren Hallentitel verteidigte die Ostwestfälin in Abwesenheit ihrer schwangeren Vereinskollegin Desiree Singh souverän. Nach einem grandiosen Flug über 4,10 Meter griff die Stabartistin von der LG Lippe Süd zum wiederholten Male ihre Bestleistung von 4,20 Metern an, scheiterte jedoch. „Ich habe mich richtig gut gefühlt“, sagte die Vizejunioreneuropameisterin nach dem Wettkampf. „Ich weiß auch nicht, warum es

heute nicht höher ging.“ Die Frau mit dem Helm, wie immer betreut von Coach Olaf Hilker, freute sich dennoch. „Ich bin hierhin gefahren und hatte nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen.“ Hoch hinaus sollte es auch für den Überflieger der Hallensaison Falk Wendrich gehen. Der Jäger vertikaler Höhen vom LAZ Soest machte im Januar mit einer deutschen Hallenbestleistung von 2,19 Metern in Wuppertal von sich reden. Damit übertrumpfte er den bestehenden B-Jugend-„Rekord“ des Olympiasiegers Dietmar Mögenburg um einen Zentimeter. Unterm Sindelfinger Hallendach strichen Falks Konkurrenten schon nach der Höhe von zwei Metern die Segel und er fand sich alleine im Wettkampf wieder. Bis zur Siegerhöhe von 2,10 Metern lief alles nach Plan. „Ich habe heute einige technische Probleme gehabt, daher ärgere ich mich. Dennoch freue ich mich sehr über meinen ersten Jugendtitel.“ Die Zukunft gehört dem langen Schlaks aus Westfalen. „Ich habe noch viele Meisterschaften vor mir. Da kann ich dann noch höher springen, denn was zählt, ist draußen“, schmunzelte der 16-Jährige und meinte damit die Freiluftsaison.

Patrick Held vom TV Wanne 1885 gewann in seinem ersten Wettkampf des Jahres den Speerwurf mit 70,40 Metern. Das bedeutete für den B-Jugendlichen eine deutliche Steigerung zum Vorjahr. Er erhöhte damit seine letztjährige Bestleistung von Jena, als er mit 68,09 Metern die Silbermedaille holte. „Ich dachte eigentlich eher an 65 Meter, daher bin ich über 70 Meter sehr überrascht und völlig sprachlos“, sagte der Sieger der Winterwurfmeisterschaft nach dem Wettkampf. „Wir haben im Winter sehr hart und viel trainiert.“

Das Staffelquartett des TV Wattenscheid sicherte sich in der Besetzung Maurice Huke, Maximilian Ruth, Jonas Lohmann und Jan Schneider in erstklassigen 1:27,16 Minuten den Titel. „Die Wechsel waren nicht immer optimal“, bilanzierte Ruth, der im Vorjahr als deutscher Doppelmeister im Sprint der B-Jugend noch das Trikot der SU Annen trug. Jonas Lohmann hatte zuvor mit Silber im 60-Meter-Sprint in 6,88 Sek. sich selbst übertriffen.

Annika Drazek, immer noch der B-Jugendklasse angehörend, zeigte ihre Stärken auch im Hürdenwald. In 8,50 Sekunden flog die junge Gladbeckerin am Samstag der Meisterschaften über die 84 Zentimeter hohen Hindernisse auf den Silberrang und überraschte sich selbst am meisten. Über ihre angestammte Hürdenhöhe von 76 Zentimeter hatte sie mit 8,38 Sekunden im Januar den deutschen „Rekord“ nur um eine Hundertstel verfehlt. Im Sprintfinale am Sonntag konnte der Schleich-Schützling einmal mehr überzeugen. In ausgezeichneten 7,46 Sekunden über die 60 Meter holte sich die Gymnastin die Bronzeplakette.

Mit internationalen Erfahrungen im Gepäck knüpfte die Soesterin Laura Voß nahtlos an ihre Leistungen der Hallensaison an und blieb mit 1,83 Metern auf dem Silberrang nichts schuldig. Knapp unterlag sie ihrer Dauerkonkurrentin Melina Brenner von der LG Wipperfürth, die sich mit 1,85 Metern den Titel im Hochsprung der weiblichen Jugend sicherte. „Ich bin zufrieden mit dem zweiten Platz, das Finale war mein Ziel. Jetzt bin ich glücklich“, strahlte die Blondine.

Gina Lückenkemper vom LAZ Soest überraschte im Endlauf als Viertplatzierte über die Hallenrunde. „Ich bin vom Start gut weggekommen und direkt zum Ende der ersten Kurve nach vorne gegangen und dann kam keiner mehr an mir vorbei“, resümierte sie nach ihrem Vorlauf in 24,63 Sek. Im Finale am Sonntagmittag steigerte sich die junge Welveranerin noch einmal und sprintete in 24,58 Sek. ins Ziel. Ihr männliches Pendant Maximilian Ruth sicherte sich über die gleiche Distanz in 22,09 Sek. ebenfalls Rang vier. **Christof Kelzenberg**

## Hallen-DM

## Der TV Wattenscheid heimste den Löwenanteil der Medaillen ein

**Trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle und des gleichzeitig stattfindenden Höhen-Trainingslagers des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) in Südafrika konnten die westfälischen Leichtathleten bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe vier Titel und acht weitere Medaillen erringen. Den Löwenanteil heimste dabei der TV Wattenscheid ein, der insgesamt neunmal Edelmetall gewann. Drei Plaketten gingen an die LG Ratio Münster.**

Für einen Höhepunkt der Titelkämpfe sorgte die Sprint-Staffel des TV Wattenscheid 01, die in der Besetzung Julian Reus, Robin Erewa, Alexander Kosenkow und Christian Blum mit ausgezeichneten 1:23,90 Minuten über 4 x 200 m einen neuen deutschen Hallen-Rekord aufstellte. Startläufer Julian Reus war nach seinem Fehlstart über 60 m in der Staffel mit einer gehörigen Portion Wut im Bauch gestartet: „Ich wollte mit einem guten Gefühl aus der Halle gehen. Das hat nun mit dem Staffel-Gold geklappt“, freute sich der Startläufer des siegreichen Wattenscheider Quartetts.

Glücklich war auch Alexander Kosenkow, der angeschlagen nach Karlsruhe gereist war und daher über 60 und 200 Meter nichts ausrichten konnte: „Der Staffelerfolg war Balsam für meine geschundene Seele.“ Und, man kann es kaum glauben, der erste deutsche Rekord für den 34-jährigen Altmeister überhaupt.

### Sprinterinnen auf Goldkurs

Auch die Sprinterinnen des TV Wattenscheid befanden sich in der Europahalle auf Goldkurs. Christina Haack, Esther Cremer, Yasmin Kwadwo und Maike Dix sicherten sich den Titel über 4 x 200 m in 1:33,86 Minuten. Startläuferin Christina Haack jubelte über den ersten Staffeltitel in ihrer noch jungen Karriere: „Es ist traumhaft, wenn man sich zu viert freuen kann, und in der Staffel kann ja immer alles Mögliche passieren. Über 200 Meter habe ich gemerkt, dass mir einfach noch Wettkampfpraxis fehlt. Da habe ich auch zugunsten der Staffel auf den Endlauf verzichtet, denn wir wollten unbedingt diesen Titel.“

Die gute Form, die Esther Cremer bereits im Vorfeld der Titelkämpfe demonstrierte, konnte sie auch in Karlsruhe umsetzen. In der neuen persönlichen Hallen-Bestzeit von 52,45 Sekunden dominierte die Studentin der Umwelttechnik über 400 m. „Ich bin einfach glücklich. Ich wollte hier gewinnen, und der Lauf hat sich sehr gut angefühlt. Die letzten 100 Meter waren auch gar nicht so anstrengend wie

sonst“, berichtete die 23-jährige Wattenscheiderin. Im 60-m-Sprint der Männer hatte der Leistungssportmanager des TV Wattenscheid, Michael Huke, einen Doppelerfolg für die „Blauhenden“ vorausgesagt. Doch daraus wurde nichts, weil sich Julian Reus mit einem Fehlstart im Zwischenlauf selbst um jede Chance brachte.

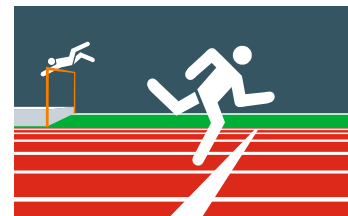
Glänzend war dagegen der Auftritt seines Teamkollegen Christian Blum, der im 60-m-Finale in hervorragenden 6,62 Sekunden seinen Vorjahrestitel souverän vor Tobias Unger (Stuttgart, 6,69 Sek.) verteidigte.

### Kwadwo und Sailer überzeugten

Bei den Frauen holte Yasmin Kwadwo über 60 m in der neuen Bestzeit von 7,28 Sekunden „Silber“ hinter der pfeilschnellen Verena Sailer (7,15 Sek.). „Ich bin überglücklich, dass die Hallensaison so gut für mich zu Ende ging. Wegen der Doppelbelastung mit meinem Studium hatte ich nämlich in der Halle nicht allzu viel erwartet“, befand Yasmin Kwadwo. Die Münsteranerin Daniela Pinto gefiel als Dritte in 7,34 Sekunden. Im 60-m-Zwischenlauf hatte sie mit 7,29 Sekunden sogar eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt.



Denise Hinrichs freute sich über Bronze im Kugelstoßen (Foto: Peter Middell)



Esther Cremer war über 400 m ungefährdet (Foto: Dirk Gantenberg)

Dass sich Lena Malkus (LG Ratio Münster) im Hinblick auf den Sommer auf einem guten Weg befindet, unterstrich die Jugend-Olympiasiegerin mit ihrem zweiten Platz im Weitsprung mit starken 6,44 m.

Im Kugelstoßen schob sich Denise Hinrichs (TV Wattenscheid), die 2011 wegen ihres Bänderrisses komplett ausfiel, als Dritte mit 18,06 m wieder in den Blickpunkt. Trotz ihres Abiturstresses meisterte Nadja Kampschulte (TV Wattenscheid) im Hochsprung respektable 1,89 m und holte sich damit „Bronze“.

Im Stabhochsprung hätte Malte Mohr (TV Wattenscheid), dessen DM-Teilnahme wegen einer hartnäckigen Beugerverletzung bis zuletzt auf des Messers Schneide stand, für seine persönliche Hallen-Bestleistung von ausgezeichneten 5,87 m „Gold“ verdient gehabt, doch er fand in dem glänzend aufgelegten Björn Otto (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen, 5,92 m) seinen Bezwingen. Im 3.000-m-Lauf freute sich Simon Stützel (TV Wattenscheid) über „Bronze“ in 8:06,34 Minuten.

**Peter Middell**



## DLV siegt beim Ländervergleich Westfalennachwuchs in Frankreich



Gina Lückenkemper debütierte erfolgreich  
(Foto: Iris Hensel)

**Für einige Nachwuchsathleten im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen hieß es nach den Hallenmeisterschaften in Sindelfingen nachsitzen, denn für sie flatterte kurz nach den Titelkämpfen in Baden Württemberg eine Einladung zum begehrten Hallenländerkampf gegen Frankreich und Italien ins Haus.**

So machte sich ein kleiner „Westfalentross“ ab Düsseldorf mit dem Flieger auf, um in der Region Haute Normandie am Seinebogen in der Stadt Val de Reuil für Deutschland anzutreten. Neben den erfahrenen Sportlern Lilli Schnitzerling, Annika Drazek, Laura Voß, Jonas Lohmann und Maximilian Ruth war es für Gina Lückenkemper der erste Auftritt im Nationaltrikot.

Der Name der imposanten Anlage schien die Westfalen förmlich zu beflügeln. Im „Stade Jesse Owens“ mit seiner Rundbahn, auf der sechs Athleten gleichzeitig laufen können, sprintete das junge Team vorneweg. Gleichwohl mussten sie zunächst über den Namensgeber aufgeklärt werden, der bei den Olympischen Spielen von Berlin im Jahr 1936 gleich viermal die Goldmedaille erringen konnte. Die Gladbeckerin Annika Drazek, eigentlich im

Hürdensprint vorgesehen, zeigte ihre Vielseitigkeit als Sprinterin einmal mehr. Durch den Verzicht der deutschen Hallenmeisterin Alexandra Burghardt lief die junge Gymnasiastin bei zwei Läufen über die 60-Meter-Distanz als Siegerin durchs Ziel. Im zweiten Lauf konnte sie sich auf 7,46 Sekunden steigern und stellte damit ihre Jahresbestmarke ein. Mit der Addition aus beiden Läufen (14,98 Sekunden) holte Annika mit sieben Punkten die höchstmögliche Ausbeute für das Nachwuchsteam des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

Imposant und stark bestätigte die erst 15-jährige Gina Lückenkemper über 200 Meter ihre Nominierung. Auf Bahn sechs zog die junge Athletin vom LAZ Soest vorneweg und ließ bei ihrem Sieg in 24,40 Sekunden der Konkurrenz keine Chance.

„Sie hatte von Beginn an niemand vor sich und hat dann ihr eigenes Rennen gemacht“, resümierte Trainer Harald Bottin, der dem Länderkampf seiner Schützlinge in Frankreich beiwohnte. Bei ihrem zweiten Einsatz in der 4 x 200-Meter-Staffel machte die Welveranerin ebenfalls eine gute Figur. Leider stürzte die deutsche Schlussläuferin, sodass die Staffel nur Rang drei belegte.

Der deutsche Shootingstar der Hallensaison Falk Wendrich, ebenfalls aus Soest, fand wieder ein-

mal eine große Bühne für seine Leistungen vor. Im Vorjahr hatte er beim europäischen Jugendfestival noch gegen den Franzosen Gael Rotardier verloren, doch in der Heimat seines Konkurrenten drehte er den Spieß um.

Mit seinem Sieg und der Einstellung seines deutschen „Hallenrekordes“ von 2,19 Metern bewies der B-Jugendliche einmal mehr seine Spitzenklasse. Noch bei 2,17 Metern schien der Sieg nach Frankreich zu gehen, doch im dritten Versuch flog der lange Westfale über die Siegerhöhe. „Es war ein toller Wettkampf, in dem ich von den Franzosen stark gefordert wurde. Das liegt mir deutlich besser, als nur noch allein zu springen“, sagte Falk und blickte auf einen spannenden Wettkampf zurück.

Lilli Schnitzerling von der LG Lippe-Süd flog mit ihrem Stab ein weiteres Mal über 4,10 Meter und damit auf Platz zwei. Die deutsche Hallenmeisterin musste sich dabei nur der Italienerin Roberta Bruni beugen, die im ersten Versuch über 4,20 Meter sprang. Damit gab es in der Normandie das gleiche Ergebnis wie vor Jahresfrist in Hamburg, als sich beide Konkurrentinnen ebenfalls gegenüberstanden. Die 18-jährige Springerin von Coach Olaf Hilker konnte in der Hallensaison sämtliche sieben Wettkämpfe jenseits von vier Metern abschließen. Dies sollte ein gutes Omen für die Freiluftsaison sein.

Laura Voß, dritte aus dem starken Team des LAZ Soest, belegte als deutsche Vizemeisterin mit ordentlichen 1,80 Metern Rang drei. Jeweils drei Versuche benötigte sie bei ihren letzten Höhen. Dennoch konnte die frühere Fußballerin mit dem Saisonverlauf zufrieden sein. „Ich hatte ein paar Probleme, mich auf den schnellen Boden einzustellen. Darum sind mehr als ein Dutzend Sprünge zusammengekommen“, kommentierte Laura ihren Länderkampfeinsatz.

Kurz sprinter Jonas Lohmann aus Wattenscheid lieferte mit zwei Läufen in 6,94 Sekunden sowie 6,96 Sekunden einen ordentlichen fünften Platz ab. Gemeinsam mit seinem Vereinskollegen Maximilian Ruth landete er im Staffelfrennen hinter Frankreich auf Rang zwei.

Mit 217 Punkten gewann das DLV-Team vor Gastgeber Frankreich (175) und Italien (159). Insbesondere ein Verdienst unserer starken westfälischen Nachwuchsathleten! **Christof Kelzenberg**

## Vom Seuchenjahr zur Doppelmedaille oder: Wie mehrere Umzüge Jonas Lohmann zur Doppelmedaille verhalfen



Augen zu und durch: Doppelmedaillengewinner Jonas Lohmann (Foto: Iris Hensel)

Sucht man den Namen Lohmann in älteren Bestenlisten, so sucht man ihn vergebens. Erst im Jahr 2010 wird man fündig. Aus dem Nichts gelangte der Westfale an die Spitze des nationalen Sprintnachwuchses und wurde bei den vergangenen deutschen Jugendhallenmeisterschaften zum erfolgreichsten Athleten. Der 19-Jährige, der nach dem Abitur ein Lehramtsstudium anstrebt, arbeitet zielstrebig und konsequent an seiner Leistungsverbesserung. Der Asthmatiker, dessen Vorname auf Hebräisch „die Taube“ heißt, wirbelte in Württemberg gehörig Staub auf. Grund genug für WestfalenSport-Autor Christof Kelzenberg, sich mit dem sympathischen jungen Mann im Trikot des TV Wattenscheid 01 zu unterhalten.

**WestfalenSport:** Zunächst einmal herzlichen Glückwunsch zu deinen beiden Medaillen in der Staffel und über 60 Meter. Ist es schon angekommen, vom Nobody zu Gold und Silber zu sprinten?

**Jonas Lohmann:** Mittlerweile schon, noch kurz danach habe ich gedacht, das kann doch nicht wahr sein. Zwar bin ich mit dem Ziel nach Sindelfingen gefahren, mit der Staffel zu gewinnen und im Einzel in den Endlauf zu kommen, aber Silber über 60 Meter in 6,88 Sekunden, das habe ich jetzt erst realisiert.

**WestfalenSport:** Wie kommt denn ein Westfale aus Wadersloh zur Leichtathletik?

**Lohmann:** Als Kind habe ich Fußball gespielt und auch einige Zeit Badminton. Als Schüler habe ich dann einige Jahre wettkampfmäßig für den RC Wiedenbrück auf dem Rennrad gesessen. Ende des Jahres 2009 hat mich dann im Rahmen eines Schulvolkslaufes der Liesborner Trainer Hans Hendricks angesprochen, einmal zum Training zu kommen. Ich habe mich auch im Hochsprung versucht, bin aber schnell beim Sprint gelandet.

**WestfalenSport:** Und im Jahr 2010 in Ulm hast du dann erstmalig „DM-Luft“ geschnuppert?

**Lohmann:** Da war ich noch richtig nervös, aber ein fünfter Platz über 100 Meter bei der B-Jugend bedeutete schon einen großen Erfolg für mich, zumal ich im Anschluss das deutsche Nationaltrikot beim Länderkampf in Borna tragen durfte.

**WestfalenSport:** Apropos Nationaltrikot. Beim Hallenländerkampf im März war es dann wieder so weit.

**Lohmann:** Ja, in Val de Reuil lief es schon anders ab. Ein richtiger Länderkampf. Wir sind nach Paris geflogen und die Stimmung in der Mannschaft war toll, weil viele sich schon kannten.

**WestfalenSport:** Das Jahr 2012 fängt grandios an, aber warum haben wir den Sprinter Lohmann im letzten Jahr vermisst?

**Lohmann:** Zum Schuljahr 2010/11 bin ich von der Realschule Wadersloh auf das Berufskolleg in Beckum gewechselt. Dort wurde ein Ausbildungsgang zum Freizeitsportleiter angeboten, das hat mich sehr interessiert. Über meine guten Zeiten ist dann der TV Wattenscheid auf mich aufmerksam geworden. Kurzerhand bin ich aufs Berufskolleg

nach Bochum gewechselt und habe dort das Internat besucht.

**WestfalenSport:** Und warum blieben dann die Leistungen aus?

**Lohmann:** Die Umstellung war zu groß für mich. Es war einfach ein Seuchenjahr. Außerdem haben mich Verletzungen zurückgeworfen, daher bin ich wieder zu meinen Eltern nach Wadersloh zurück.

**WestfalenSport:** Dennoch startest du weiter im blauen Hemd, wie ist das vereinbar?

**Lohmann:** Ich gehe nun aufs evangelische Gymnasium in Lippstadt, das dem Sport sehr zugetan ist. Drei- bis viermal fahre ich mit dem Zug zum Training nach Dortmund oder Wattenscheid. Das läuft ganz gut. Ich fühle mich nun so richtig „heimisch“ im Ruhrgebiet.

**WestfalenSport:** Kannst du die Beziehung zu deinem Heimtrainer Slawomir Filipowksi beschreiben, der gleichzeitig Nachwuchsbundestrainer im Sprint ist?

**Lohmann:** Er ist sehr genau und verlangt eine große Disziplin. Mittlerweile haben wir ein gutes Verhältnis. Er stellt die Technik bei mir in den Vordergrund, darin sieht er noch ein großes Potenzial.

**WestfalenSport:** Wie sehen deine Saisonziele aus?

**Lohmann:** Ich möchte mich bei den Sprintern etablieren und hoffe auf die Teilnahme bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Barcelona in der Staffel. Im eigenen Verein habe ich mit Maximilian Ruth und Maurice Huke dabei schon gehörige Konkurrenz. Aber über 100 Meter schätze ich mich noch stärker ein als über 60 Meter in der Halle. Wenn ich verletzungsfrei bleibe, traue ich mir schon einiges zu.



## Westfälisches Wurf talent

# Patrick Held geht vor Wettkämpfen meist chinesisches essen



Ein erfolgreiches Gespann: Patrick Held (r.) und Sascha Teufert

**97 Kilogramm verteilen sich bei Patrick Held (TV Wanne) auf eine Körperlänge von 1,93 Metern. Bei solch einem Gardemaß kann man sich kaum vorstellen, dass er im Alter von sechs Jahren von seiner Mutter Jutta Held zur Leichtathletik geschickt wurde, weil er so pummelig war. Inzwischen haben sich seine Rundungen verwachsen. Aus dem kleinen Couch-Potato ist inzwischen ein stattlicher Hüne geworden, und mit zunehmender Muskelmasse kam bei ihm auch die Klasse.**

Sein bisher größter Coup gelang ihm bei den deutschen Winterwurfmeisterschaften in Sindelfingen, als er im Speerwerfen der männlichen Jugend U18 als überlegener Sieger das 700 g schwere Wurfgerät auf ausgezeichnete 70,40 m beförderte und damit 6,47 m (!) weiter warf als der Zweitplatzierte, Dominic Strauß (SV Hohen Neuendorf). Patrick Held verbesserte sich bei seiner erstklassigen Vorstellung um 2,31 m. Das Bemerkenswerte: Der Zehntklässler der Gesamtschule Wanne-Eickel versteht auch im Kugelstoßen (Bestweite: 16,83 m) und Diskuswerfen (46,69 m) sein Metier. Sein Herz schlägt jedoch in erster Linie für das Speerwerfen. „In dieser Disziplin habe ich den größten Erfolg. Zudem gefällt mir dort der Bewegungsablauf am besten“, erläutert die große westfälische Hoffnung in den Wurfdisziplinen.

### Behutsamer Trainingsaufbau

Dass Patrick Held so weit gekommen ist, hat er vor allem seinem Trainer Sascha Teufert zu verdanken, der seinen Schützling behutsam aufbaut. Der jugendliche Modellathlet trainiert „nur“ viermal in der Woche und verfügt somit noch über genügend Leistungsre-

serven. Beim Krafttraining absolviert er vornehmlich Belastungen im submaximalen Bereich. So bringt er im Bankdrücken maximal 90 kg zur Hochstrecke. Auf der vereinseigenen Anlage des TV Wanne, auf der sich auch eine Halle mit Krafraum befindet, verfügt er über beste Voraussetzungen. Auch die optimale Betreuung durch seinen Verein weiß er zu schätzen: „Man fühlt sich bei uns wie in einer Familie.“ Obwohl Patrick Held in seinem Alter schon vieles erreicht hat, ist sein Ehrgeiz ungebrochen. So möchte er in diesem Jahr im Speerwerfen der männlichen Jugend U18 den Rekord des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) von David Klaus (LG Wetzlar), der bei 74,88 m (2005) steht, übertreffen. Bei den deutschen Jugendmeisterschaften vom 20. bis 22. Juli in Mönchengladbach hofft er, seine augenblickliche Spitzenstellung im DLV zu bestätigen.

### Internationale Bewährungsprobe

Auch auf internationalem Parkett möchte der Schützling von Sascha Teufert demnächst auf Medaillenjagd gehen. Als erste internationale Bewährungsprobe bietet sich für ihn die U20-EM 2013 im italienischen

Rieti an. Natürlich träumt er auch davon, demnächst einmal an Olympischen Spielen teilnehmen zu können. Patrick Held möchte seine hochgesteckten Ziele vor allem im Speerwerfen verwirklichen, weil er in dieser Disziplin seine größte Perspektive sieht. Im Kugelstoßen und Diskuswerfen, die „Nebenprodukte“ seines Speerwurftrainings sind, will er sich mit Erfolgen auf westfälischer Ebene begnügen.

Erfolge im Sport sind oft Kopfsache. „Ich habe Respekt vor der Konkurrenz, setze mich aber nie unter Druck und versuche, die Sache immer locker anzugehen.“ Wichtig ist für ihn jedoch ein bestimmtes Ritual: So geht er vor Wettkämpfen meist chinesisches essen. Warum? Patrick Held lächelt: „Zum einen mag ich ‚chinesisches‘, zum anderen habe ich damit immer gute Erfahrungen gemacht.“

Patrick Helds Nahrung ist ohnehin stets leistungsgerecht, sodass seine Mutter Jutta Held beim Einkaufen immer lange Arme bekommt. Beim Frühstück verspeist er bis zu sieben Brötchen und jede Menge Müsli.

Obwohl in seiner Schule ein Mittagstisch angeboten wird, fährt er lieber mit dem Bus die zwei Kilometer lange Strecke nach Hause, denn nur seine Mutter weiß, wie sie das Kraftpaket richtig satt bekommt.

Der deutsche B-Jugendmeister kann zurzeit Schule und Sport gut miteinander vereinbaren, denn er hat meist um 14.30 Uhr Schulschluss. Lediglich einmal in der Woche geht bei ihm der Unterricht bis 16.00 Uhr. Da bleibt ihm auch noch genügend Zeit, sich mit seiner Freundin Natalie zu treffen.

Im August dieses Jahres startet für ihn jedoch ein neuer Lebensabschnitt, denn dann beginnt er eine Ausbildung als Zerspannungsmechaniker. In diesem Beruf wird sehr viel handwerkliches Geschick verlangt, was er im Sport schon mehrfach bewiesen hat. Und daran wird sich auch in Zukunft sicherlich nichts ändern.

**Text und Fotos: Peter Middel**



Patrick Held im Krafraum des TV Wanne

## Westfälische U16-Meisterschaften

## Dreifach-Triumph für Yannik Kolbe in Paderborn



Der westfälische Schulsport-Beauftragte, Heiner Meyer, zeichnete den Dreifach-Sieger Yannik Kolbe (Mitte) und Hürden-Sprinter Jim Chan (links) aus.

**Besser hätte es für Yannik Kolbe (LG Olympia Dortmund) bei den westfälischen U16-Jugend-Hallenmeisterschaften in Paderborn nicht laufen können. Der 14-jährige Schüler des Dortmunder Goethe-Gymnasiums errang im Ahorn-Sportpark drei Titel und stellte dabei drei persönliche Bestleistungen auf.**

Der hoffnungsvolle Nachwuchsathlet glänzte vor allem im Hochsprung, als er über 1,80 m flog und damit dem Gevelsberger Luca Offermann (1,69 m) keine Chance ließ. Yannik Kolbe verbesserte sich bei seinem Höhenflug um vier Zentimeter und übersprang damit seine eigene Körperlänge (1,73 m) bereits zum zweiten Mal in seiner jungen Laufbahn. „Da war noch viel Luft nach oben“, berichtete der vielseitige Dortmunder, der sein Talent in die Wiege gelegt bekam. Seine Mutter Anja zählte nämlich vor einigen Jahren zu den besten westfälischen Hochspringerinnen.

Von seiner enormen Sprungkraft profitierte Yannik Kolbe auch im Weitsprung, wo er im vierten Versuch ausgezeichnete 5,66 m erreichte und damit den bis dahin führenden Jim Chan (DJK Blau-Weiß Annen, 5,45 m) vom ersten Platz verdrängte. Seinen dritten Titel sicherte sich der ehrgeizige Teenager im 60-m-Hürdensprint, in dem er sich um sechs Hundertstelsekunden auf ausgezeichnete 9,58 Sekunden verbesserte. Allerdings musste sich der junge Dortmunder nach einem spannenden Kopf-an-Kopf-Rennen den Sieg mit dem zeitgleichen Unnaer Nils Flamang, der zuvor schon den 60-m-Flachsprint in 7,72 Sekunden gewonnen hatte, teilen. „Ich bin nicht mit besonderen Vorstellungen nach Paderborn gefahren und hatte mich auch nicht speziell auf diese Titelkämpfe vorbereitet. Daher kommen die Leistungen für mich selbst

überraschend“, befand Yannik Kolbe nach seinem Dreifach-Triumph.

**Urban Doppelsieger der M15**

In der Schülerklasse M15 erfreute vor allem Gerrit Urban (TV Wattenscheid), der als Doppelsieger über 60 m in 7,31 Sekunden (bisher 7,42 Sek.) und über 300 m in 37,87 Sekunden (bisher 38,56 Sek.) zwei persönliche Bestzeiten aufstellte. „Mein Start ist noch verbesserungswürdig, aber sonst lief alles super“, freute sich der 14-jährige Wattenscheider, der bereits 2011 bei den westfälischen Schülermeisterschaften in seiner Alterskategorie im 60-m-Sprint in 7,60 Sekunden und im Weitsprung mit 5,32 m erfolgreich war.

Gerrit Urban wurde vor fünf Jahren beim Sprint-Cup in Bochum „entdeckt“. Zuvor hatte er drei Jahre Fußball bei den SF Westenfeld gespielt. „Fußball fand ich langweilig. Daher bin ich froh, dass ich bei der Leichtathletik gelandet bin“, sagte der talentierte Wattenscheider, der wegen einer Schulterverlet-

zung 2011 sein Leistungspotential nicht voll entfalten konnte. In der kommenden Freiluftsaison traut sich Gerrit über 100 m eine Zeit zwischen 11,50 und 11,70 Sekunden zu. Langfristig sieht er seine Zukunft auf der 200-m-Distanz.

Eine klare Angelegenheit war für Kristian Wenke (SF Eintracht Gevelsberg) der Hochsprung, den er mit guten 1,82 m gewann. Der erste und letzte Versuch war für Weitspringer Valentin Goswin (LG Kindelsberg Kreuztal) jeweils der beste, sodass er mit starken 5,79 m verdienter Titelträger wurde. Auf einem hohen Niveau stand auch das Kugelstoßen, das Jonathan Boetzel (SVSW Ahle) mit respektablen 15,11 m vor Phillip Willemsen (LG Lippe-Süd, 15,06 m) für sich entschied.

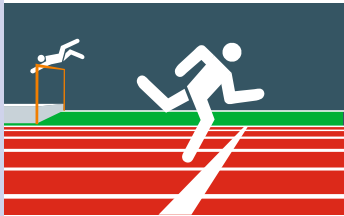
Bei der weiblichen Jugend W15 beeindruckte über 800 m Mareen Kalis (LC Paderborn) mit ihrem Start-Ziel-Sieg in 2:16,55 Minuten vor Kim Uhlen-dorf (TV Gladbeck, 2:18,65 Min.). Die Schülerin von Michael Krusemark musste im Vorfeld der Paderborner Titelkämpfe eine Woche pausieren. Erst nach einem Testlauf am Freitag gab ihr Michael Krusemark „grünes Licht“. Mareen Kalis, die für das Jahr 2011 mit Bestzeiten von 2:15,10 Minuten über 800 m und 12,39 Sekunden über 80 m Hürden zu Buche steht, hat vor sieben Jahren beim TSV Schloss Neuhaus mit der Leichtathletik angefangen. Mit zehn Jahren lief sie die 800 m in Bielefeld bereits in 2:58 Minuten. In den Sommermonaten möchte die Neuntklässlerin, die auch Nordrhein-Westfalens Perspektiv-Kader angehört, auf der 800-m-Distanz unter 2:15 Minuten bleiben.

Im 60-m-Sprint erfreute Chantal Butzek (LC Paderborn) als sichere Siegerin in guten 7,81 Sekunden. Auch die 3,31 m von Tina Rother (LG Lippe-Süd) im Stabhochsprung sind recht hoch einzustufen.

**Text und Fotos: Peter Middell**



Freute sich über seinen Doppelerfolg: Gerrit Urban



## DLV-Titelkämpfe am 16./17. Juni in Bochum-Wattenscheid Stabartist Malte Mohr zählt zu den Publikumsmagneten



FLVW-Vizepräsident Hans Schulz, Stabhochspringer Malte Mohr und Bochums Sportdezernentin Birgitt Collisi (von links) präsentieren das Plakat für die DLV-Titelkämpfe in Bochum-Wattenscheid

**Den Feinschliff für das Olympiajahr holte sich Stabhochspringer Malte Mohr (TV Wattenscheid) zuletzt bei einem dreiwöchigen Trainingslager in Südafrika. Die Olympianorm von 5,72 m will der 25-jährige Wattenscheider möglichst früh schaffen, damit er den Kopf frei hat für London.**

Das Jahr 2012 begann für Malte Mohr keineswegs vielversprechend, denn wegen seiner Beuger-Probleme standen für ihn in den Wintermonaten statt des geplanten Trainings vornehmlich Arzt-, Physio- und Rehatrainer-Besuche auf dem Programm.

Dennoch meisterte der 1,92 m große und 82 kg schwere Stabartist bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe als Zweiter ausgezeichnete 5,87 m und stellte damit eine neue persönliche Hallen-Bestleistung auf. Bei den Hallen-Weltmeisterschaften in Istanbul belegte er mit 5,75 m den undankbaren vierten Rang, trauerte aber keineswegs einer verpassten Medaille nach. „Wenn ich bedenke“, so Malte Mohr, „dass ich mit einer Verletzung in die Hallensaison gegangen bin, dann konnte ich unter den gegebenen Voraussetzungen nicht mehr erwarten“, betonte der letztjährige deutsche Freiluftmeister anlässlich der Pressekonferenz des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) im Olympiastützpunkt in Bochum-Wattenscheid. Der Lokalmatador zählt zu den Publikumsmagneten bei den deutschen Meisterschaften am 16./17. Juni in Bochum-Wattenscheid, die EM- und Olympia-Qualifikation zugleich sind.

Malte Mohr, der momentan eine große Zuversicht ausstrahlt, kennt jetzt nur noch den Weg nach oben: „Meine 5,87 m aus der Hallensaison zeigen, dass im Freien leistungsmäßig auf jeden Fall für mich noch etwas mehr drin ist. Da meine Gesundheit wieder mitspielt, werde ich jetzt versuchen, an einigen technischen Dingen zu feilen. So sind mein Anlauf-Timing und mein Aufrollverhalten noch nicht optimal.“

Dass der Wattenscheider in diesem Jahr mit großer Wahrscheinlichkeit einen harten Kampf um die Nummer eins im DLV mit Björn Otto (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) auszufechten hat, sieht er recht sportlich: „Jeder von uns will der Beste sein. Das wird sicherlich recht spannend werden ...“ Malte Mohr hofft, im Olympiajahr das Letzte aus sich herauszukitzeln. „Vielleicht“, so der Wattenscheider, „fällt für mich auch die 6-m-Marke. Dann würde ein Traum für mich in Erfüllung gehen.“

Eines scheint sicher zu sein: Bei den deutschen Meisterschaften am 16./17. Juni wird auf jeden Fall der Stadionrekord von 5,81 m im Lohrheidestadion fallen, denn der Stabhochsprung-Wettbewerb wird so gut besetzt sein, dass man für den Meistertitel – so die Experten – auf jeden Fall höher springen muss.

### Kartenvorverkauf läuft sehr gut

DLV-Veranstaltungsmanager Frank Kowalski berichtete, dass Ende März/Anfang April bereits über 5.000 Sitzplatz-Tickets verkauft wurden. „Die Nachfrage läuft erstaunlich gut. Wir haben jetzt schon 70 Prozent der Zahlen von 2002, als wir den

besten Besuch bei DLV-Titelkämpfen in Bochum-Wattenscheid hatten, deutlich übertroffen.“ Frank Kowalski kündigte bei der Presse-Konferenz im Olympiastützpunkt hochkarätige Meisterschaften an: „Ich bin fest davon überzeugt, dass die Leichtathletik in einer Region, in der vornehmlich der Fußball dominiert, auch eine enorme Zugkraft entwickeln wird“, unterstrich Frank Kowalski. Weitere Aktivitäten und Kooperationen im Vorfeld der DLV-Titelkämpfe werden dafür sorgen, dass das 17.000 Zuschauer fassende Lohrheidestadion an beiden Veranstaltungstagen sehr gefüllt sein wird. Auch die Fan-Karte „Road to London“ wird dazu ihren Beitrag leisten.

Der Vizepräsident Leichtathletik des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW), Hans Schulz, lobte die reibungslose Zusammenarbeit mit der Stadt Bochum: „Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die bereits bei den Titelkämpfen 2002 im Organisationsteam mitmachten, sind immer noch dabei. Das erleichtert enorm die Arbeit.“

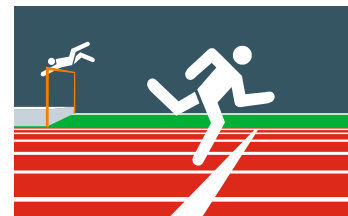
Das Fernsehen wird ausführlich von diesen Meisterschaften berichten. So plant das ZDF am Samstag eine Übertragung von 17.15 bis 18.45 Uhr. Die ARD wird am Sonntag in zwei Blöcken von 14.30 bis 15.45 Uhr und von 16.45 bis 18.15 Uhr aus dem Lohrheidestadion senden.

Tickets für das Highlight im Lohrheidestadion gibt es unter [www.ticketmaster.de](http://www.ticketmaster.de) oder über die Hotline: 01805 - 969 0000 (€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz/ max. € 0,42/Min. aus dem dt. Mobilfunknetz).

**Text und Foto: Peter Middel**

2.000 Teilnehmer(innen) in 2011

## Westfalenwalk-Serie ist im FLVW ein „Renner“



Michael Blomeier (ganz links) und Manfred Gallwitz (ganz rechts) zeichneten ein wenig verspätet die Siegerinnen und Sieger der Westfalenwalk-Serie 2011 aus

Es war spät, aber nicht zu spät. Bei der Auftakt-Veranstaltung 2012 in Herne wurde die Siegerehrung für die Westfalenwalk-Serie 2011 durchgeführt.

„Da im vergangenen Jahr Telgte als Austragungsort aus organisatorischen Gründen ausfiel, mussten wir umdisponieren“, erläuterte der stellvertretende Verbands-Leichtathletik-Ausschuss-Vorsitzende, Michael Blomeier.

Das Erfreuliche: Nahezu alle Siegerinnen und Sieger der Westfalenwalk-Serie 2011 waren in der großen Halle der Akademie Mont-Cenis in Herne-Sodingen erschienen, sodass Michael Blomeier vom FLVW und Manfred Gallwitz vom TV Börmig Sodingen viele Hände zu schütteln hatten.

Die Westfalenwalk-Serie hat sich in den letzten Jahren zu einem Erfolgsmodell entwickelt. 2011 beteiligten sich über 2.000 Sportlerinnen und Sportler an diesem Breitensport-Angebot des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). „Wir beobachten weiter steigende Zahlen“, betonte Michael Blomeier in Herne.

Da passte es ins Bild, dass unlängst auch der 7. Walk in Herne mit 580 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen höheren Zuspruch als im Vorjahr fand.

Zu den Geehrten zählte in Herne unter anderem Martina Manske (Soest), die auf der Walking-Mittelstrecke mit 580 Punkten vor der Bochumerin Martina Kolter (565 P.) und der Dortmunderin Mechthild Rüssmann (544 P.) gewann. Die 52-jährige Verwaltungsangestellte betrachtet die Westfalenwalk-Serie als großartiges Angebot des FLVW. „Eine tolle Idee. Bis auf Unna habe ich an allen Veranstaltungen teilgenommen. Dabei haben mir die Organisation in Herne, die Landschaft in Halver und das Wetter am Möhnesee am besten gefallen“, berichtete die sportbegeisterte Soesterin.

Bei den Männern konnte sich auf der Walking-Mittelstrecke Kurt Borowski (OV Essen) in der Gesamtwertung mit 687 Punkten vor Alfons Schneider (Walking-Treff Möhnesee, 681 P.) und Volkmar Bethke (Schwelm, 669 P.) durchsetzen.

Borowski, der in der Kohleforschung arbeitete, war in den 60er Jahren Geher. Der 66-jährige pensionierte Chemiker gehörte zweimal der Nationalmannschaft an und erzielte im 20-km-Gehen respektable 1:41:00 Stunden. Da er beruflich weltweit unterwegs war, musste er schon nach wenigen Jahren dem Leistungssport Ade sagen. Nach seiner Pensionierung ist er wieder sportlich aktiv und walkt meist viermal in der Woche.

### Walken hat Gehen den Rang abgelassen

In den letzten Jahren hat sich das Walking zu einer Trendsportart entwickelt, während das sportliche Gehen nur noch ein Schattendasein fristet. „Das Reglement beim sportlichen Gehen ist wesentlich enger gefasst. Viele Walker, die meist älter sind,

schaffen die Kniestreckung nicht mehr, sodass das sportliche Gehen für sie kein Thema ist“, so Blomeier.

Beim Walking beziehungsweise Nordic Walking wird dagegen alles wesentlich flexibler gehandhabt. Michael Blomeier schränkt jedoch ein: „Joggen und Woggen, das eine Mischform aus Joggen und Walken ist, sind nicht erlaubt. Während eines Wettkampfes muss immer mindestens ein Fuß und bei Nordic Walking zusätzlich mindestens ein Stock Bodenkontakt haben. Zudem appellieren wir an die Fairness aller Teilnehmer.“

Mit 126 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fand der Nordic Walk über 13 km bei der Auftakt-Veranstaltung in Herne den größten Zuspruch. Äußerst knapp war die Entscheidung bei den Männern, bei denen Torsten Gördes (BSG DSW 21/DEW21 Dortmund) in 1:28:18 Stunden vorn lag. Bei den Damen dominierte Ingeborg Sander (SG Ennepetal) in 1:39:08 Stunden.

Nach dem Auftakt in Herne machen die Walkerinnen und Walker in den kommenden Monaten weiter Station in Halver (28. April), am Möhnesee (2. Juni), in Lünen-Brambauer (16. Juni), in Unna (1. Juli) und zum Ausklang beim Cheruskerwalk in Holzhausen-Externsteine (2. September).

Beim Westfalenwalk stehen die Gesundheit und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Daher kommt es bei den sechs Veranstaltungen an sechs verschiedenen Orten nicht in erster Linie auf eine gute Platzierung an. Wichtiger ist vielmehr, dass man bei möglichst vielen Veranstaltungen möglichst viele Punkte sammelt.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.westfalenwalk.de](http://www.westfalenwalk.de).

**Text und Fotos: Peter Middel**



580 Walkerinnen und Walker starteten zum Auftakt der Westfalenwalk-Serie in der Halle der Akademie Mont-Cenis in Herne-Sodingen





**Konditor und Langstreckler**

## Tim-Arne Sidenstein: wenig Schlaf, viel Erfolg



Konditor Tim-Arne Sidenstein arbeitet als Produktentwickler bei der Firma Läderach (Foto: privat)

**Seine zeitlichen Ressourcen sind begrenzt. Dennoch gelingt es dem angehenden Konditor-Meister Tim-Arne Sidenstein (SG Wenden), Beruf und Sport unter einen Hut zu bringen.**

So musste der 22-jährige Siegerländer vor den deutschen Crossmeisterschaften in Ohrdruf, bei denen er auf der Männer-Mittelstrecke über 4.200 m in 12:53 Min. einen respektablen siebten Rang belegte, 13 Stunden arbeiten. Das in Europa führende Unternehmen im Premium-Schokoladen-Segment Läderach in Dillenburger-Manderbach, bei dem der Läufer der SG Wenden beschäftigt ist, hatte nämlich eine Ausstellung, und da war jeder Mitarbeiter gefordert. Tim-Arne Sidenstein möchte jedoch kein Mitleid: „Mir macht das nichts aus, weil ich in meinem Beruf gewohnt bin, zum Wochenendausklang und am Wochenende viel zu arbeiten.“ Bis vor Kurzem half er sogar noch jeden Samstag in der Bäckerei seines Großvaters aus. So stand er beispielsweise im vergangenen Jahr vor den westfälischen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Salzkotten um zwei Uhr in der Nacht auf, arbeitete bis neun Uhr und fuhr anschließend zu den Titelkämpfen, bei denen er in der neuen persönlichen Bestzeit von 30:34 Minuten Vizemeister wurde. Tim-Arne Sidenstein hat beobachtet: „Je mehr ich vor einem Wettkampf arbeite, desto besser bin ich meist. Ich kann mir das nur erklären, dass ich mich damit am besten ablenken kann.“ Bei Messen oder Ausstellungen, an denen seine Firma teilnimmt, kann es schon einmal vorkommen, dass der leistungsorientierte Hobbyläufer bereits um vier Uhr morgens seine Trainingsrunden drehen muss. Eine Alternative wäre für ihn, erst um 21.00 Uhr seine Laufschuhe zu schnüren, jedoch kann er sich damit nicht anfreunden.

„Es ist für mich manchmal schon eine Überwindung, so früh aus den Federn zu krabbeln. Wenn ich es nicht machen würde, wäre jedoch die Belastung durch das schlechte Gewissen, das ich dann den ganzen Tag mit mir herumschleppen würde, wesentlich größer“, erläutert Tim-Arne Sidenstein.

Auch physisch verzichtet er auf jeden Ballast, denn bei einer Körperlänge von 1,92 m bringt er lediglich 61 kg auf die Waage, und das, obwohl der Konditor, der als Produktentwickler von Süßwaren tätig ist, täglich 100 bis 150 Gramm Schokolade essen muss. „Ich versuche das auszugleichen, indem ich sehr viel Vollkornbrot, Obst und Gemüse mit zur Arbeit



Tim-Arne Sidenstein gewann in Bilstein den westdeutschen Berglauf-Titel (Foto: Peter Middel)

nehme, sodass ich mich insgesamt gesund ernähre“, bemerkt der Läufer mit der Figur eines afrikanischen Langstrecklers.

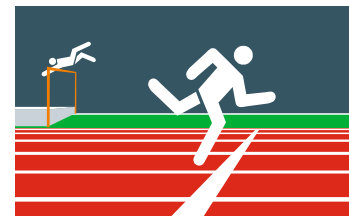
Der Siegerländer, dessen Vater Walter Sidenstein einer der besten westfälischen Langstreckler war, begann mit acht Jahren bei der LAG Siegen mit der Leichtathletik - allerdings ohne große Wettkampfbambitionen. Mit 16 Jahren verabschiedete er sich von der olympischen Sportart, weil er eine Ausbildung als Konditor begann. In seiner knapp bemessenen Freizeit schwang sich Tim-Arne meist nur an den Wochenenden, wie sein zwei Jahre älterer Bruder Sven, auf sein Mountainbike und düste durch die Siegerländer Wälder.

2007 nahm er mit seinem Bike an der Trans-Alpin-Tour über 480 km von Oberstdorf an den Gardasee teil. Als Tim-Arne Sidenstein von der Alpenüberquerung mit 12.000 Höhenmetern zurückkehrte, übten die Erhebungen des Siegerlandes auf ihn keinen besonderen Reiz mehr aus. Daher suchte er nach einer neuen sportlichen Herausforderung und fand diese bei Egon Bröcher, der schon seit Jahren erfolgreicher Langstreckentrainer bei der SG Wenden ist. Aufgrund seines Talents und seines Fleißes stieg Tim-Arne Sidenstein schnell in die westfälische Spitzenklasse auf und gewann bisher 30 westdeutsche und westfälische Titel.

Der gertenschlanke Langstreckler, der im Training circa 130 km pro Woche absolviert, hat sich in diesem Jahr zum Ziel gesetzt, seine persönlichen Bestzeiten von 4:01,85 Minuten über 1.500 m, 8:26,39 Minuten über 3.000 m, 14:15,60 Minuten über 5.000 m sowie 30:34 Minuten über 10.000 m (Straße) zu verbessern. „Solange meine Formkurve weiter nach oben zeigt und ich Spaß am Sport habe, ist die Doppelbelastung durch Beruf und Sport für mich kein Problem.“ Zudem setzt der angehende Konditormeister weiter auf die Formel „Je mehr ich arbeite, desto schneller bin ich“.

**Peter Middel**

## Westdeutsche Straßenlaufmeisterschaften

Titel für Tim-Arne Sidenstein  
und Verena Dreier

Tim-Arne Sidenstein in Führung liegend

**Die Läuferinnen und Läufer der SG Wenden waren die großen Gewinner bei den westdeutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Wickede/Ruhr. Denn sowohl bei den Damen als auch bei den Herren gingen die Einzel- und Mannschaftstitel an die Schützlinge von Egon Bröcher: Tim-Arne Sidenstein und Verena Dreier.**

Tim-Arne Sidensteins Überlegenheit war auf der Strecke entlang der Ruhr so groß, dass er noch genügend Zeit hatte, sich 100 Meter vor dem Ziel eine Vereinsfahne zu schnappen, und mit ihr triumphierend über die Ziellinie zu laufen. Der 23-jährige Siegerländer (siehe auch Porträt Seite 74 dieser Ausgabe) lag in respektablen 30:43 Minuten sicher vor seinem Teamkollegen Christian Biele (30:55 Min.) und Jan Simon Hamann (USC Bochum, 31:07 Min.).

Tim-Arne Sidenstein, der bei den letztjährigen Titelkämpfen in Salzkotten Zweiter in 30:34 Minuten war, konnte sich nach dem Startschuss bei Temperaturen um 20 Grad recht schnell zusammen mit Christian Biele vom Feld absetzen. Das gut miteinander harmonisierende Duo passierte die Fünfkilometermarke in 15:23 Minuten. Als Christian Biele zwischen Kilometer sechs und sieben leichte Seitenstiche bekam, musste er Tim-Arne Sidenstein ziehen lassen. „Auch ich habe mich nicht so wohl gefühlt, denn von meinen Beinen her war ich nicht so frisch wie zuletzt bei den deutschen Meisterschaften in Ohrdruf, wo ich Siebter auf der Mittelstrecke war. Eine konkrete Ursache dafür kann ich

jedoch nicht nennen. Vielleicht war es zu schnell zu warm geworden“, rätselte Tim-Arne Sidenstein, der mit seinem Einzeltriumph die Grundlage für den Titelgewinn der SG Wenden in der Mannschaftswertung legte. An diesem Erfolg waren noch seine Teamkollegen Christian Biele (2. in 30:55 Min.) und Alexander Brusinski (4. in 31:12 Min.) beteiligt. Der Zweitplatzierte, Christian Biele (früher Erfurt), startet seit Jahresbeginn für die SG Wenden. Der 28-jährige Polizeibeamte, der 2011 im ukrainischen Donezk Polizei-Europameister über 3.000 m Hindernis war, begann seine sportliche Karriere beim LC Attendorf.

**Verena Dreier möchte zur EM**

„Ich bin viel zu schnell angegangen“, war Verena Dreiers erste Reaktion, nachdem sie als überlegene Siegerin in 35:35 Minuten das Ziel vor den beiden Münsteranerinnen Frederike Straeten (36:02 Min.) und Sandra Lüring (36:40 Min.) erreicht hatte.

Mit zunehmender Distanz wurde die deutsche Hindernismeisterin 2005 und 2006 immer langsamer. Allerdings hatte sie bei dem Rennen keinen einfachen Stand, denn sie musste viel alleine laufen. Verena Dreier, die über 3.000 m Hindernis eine persönliche Bestzeit von 9:48,90 Minuten (2006) hat, möchte sich in diesem Jahr in dieser Disziplin für die Europameisterschaften vom 27. Juni bis 1. Juli in Helsinki qualifizieren. Ihre Chancen sind durchaus günstig. Allerdings hat sie nicht die gleiche Ausgangsposition wie andere EM-Kandidatinnen, denn sie wird als Physiotherapeutin täglich körperlich stark gefordert. „Mein wöchentlicher Trainingsumfang be-

trägt daher nicht mehr als 100 Kilometer. So konnte ich in der Woche vor den westdeutschen Titelkämpfen in Wickede nur zweimal trainieren“, berichtete Verena Dreier. Auch bei den Damen ging der Mannschaftstitel an die SG Wenden. Neben Verena Dreier gehörten Ramona Wied (12. in 39:19 Min.) und Ina Rademacher (36. in 41:25 Min.) dem siegreichen Team an.

Eine bemerkenswerte Leistung bot Regina Dietz (LG Dorsten), die drei Kilometer vor dem Ziel einen Schuh verlor und dennoch tapfer das Rennen als souveräne Siegerin der Klasse W 55 in 40:42 Minuten beendete.

Der westfälische Straßenlaufbeauftragte, Leo Monz-Dietz, lobte zum Abschluss der Titelkämpfe die gute Ausrichtung durch den FLW-Kreis Soest und durch die DJK Grün-Weiß Werl. „Bei der Veranstaltung herrschte eine familiäre Atmosphäre. Zudem beobachtete man in nahezu allen Bereichen eine Liebe zum Detail. Die Probleme im Startbereich hat man gut in den Griff bekommen, indem man die Läuferinnen und Läufer vernünftig ansprach“, kommentierte Leo Monz-Dietz.

Die westdeutschen Straßenlaufmeisterschaften waren eingebettet in den 20. Ruhrauenlauf. Aufgrund der Größe und Besonderheit der Veranstaltung mussten in diesem Jahr die Kinder- und Jugendläufe ausnahmsweise weichen. Ansonsten wäre der Zeitplan aus den Fugen geraten. Zudem wich man von dem traditionellen Sonntagstermin auf den Samstag.

**Text und Fotos: Peter Middel**

Verena Dreier gelang ein souveräner Start-Ziel-Sieg