

Drilling läuft 32 WM-Runden

Backyard-Ultra: Brakeler stellt in seiner Züricher Wahlheimat neue Bestleistung auf.

Brakel/Zürich (syn). Im Vorjahr bei der Backyard-Ultra-Premiere in Lütmarsen war er dabei, an diesem Wochenende steht für den gebürtigen Brakeler Carsten Drilling allerdings vor allem Regeneration auf dem Programm.

Er hat bei der Team-Weltmeisterschaft auf seiner Hausstrecke in Zürich vor knapp zwei Wochen einen neuen persönlichen Rekord aufgestellt und ist 32 Runden (213 Kilometer mit etwa 4100 Höhenmetern) gelaufen.

„Quarantine Backyard“ in der Hochphase der Pandemie.

Das ist eine Runde mehr als seine bisherige Bestmarke aus dem vergangenen Jahr beim Bienwald Backyard. „Ich fühle mich trotz der vielen Höhenmeter in Witikon viel besser als letztes Jahr in Deutschland, aber vielleicht auch genau deswegen“, sagt der 49-Jährige, der in der Schweiz lebt und dort auch selbst Veranstalter eines Backyard-Ultra ist. Bekanntlich ist Carsten Drilling am liebsten in den Bergen unterwegs, hat zuletzt in diesem Sommer in 77 Stunden

den das Jungfrau-Altesch-Massiv beim Eiger-Ultra-Trail (250 Kilometer, 18.000 Höhenmeter) umrundet.

Bei der Backyard-Weltmeisterschaft durfte er im Team der Schweiz antreten und brachte die vierbeste Leistung der 15 Starter seiner Mannschaft. „Als Team haben wir Platz 23 von 37 belegt, hier hätte ich mit etwas mehr gerechnet, aber kann man halt nicht beeinflussen. In der Kategorie „kleine Länder“ sind wir auf Platz vier – wenigstens vor Österreich“, schmunzelt Carsten Drilling. Sein Teamkollege Nima Javaheri siegte mit 35 Runden und ist insgesamt mit vier Backyard-Siegen weiterhin ungeschlagen. „Er vertritt die Schweiz nächstes Jahr beim WM-Finale in Tennessee“, berichtet Carsten Drilling.

Der gebürtige Brakeler hat im Kreis Höxter die wohl größte Backyard-Erfahrung, hat das Format mit dem vom ihm veranstalteten Witiker Backyard-Ultra in der Schweiz bekannt gemacht und sich in der Hochphase der Coronapandemie sogar mit weltweit 2500 anderen Ultraläufern am „Quarantine Backyard“ beteiligt – mit Start und Ziel in der eigenen Waschküche.

Das Rennen in Lütmarsen wird er diesmal interessiert aus der Ferne verfolgen.



Der Brakeler Carsten Drilling ist im WM-Team der Schweiz 32 Runden gelaufen.



Spaß am Laufen steht beim Backyard im Vordergrund. Wer schafft die meisten Runden in Lütmarsen?

FOTO: TUS OVENHAUSEN

„Lange Nacht“

Backyard-Ultra: zweite Auflage mit neuem Teilnehmerrekord am Samstag in Lütmarsen. Favoriten können die magischen 100 Meilen knacken.

Von Sylvia Rasche

Lütmarsen. „Wir stellen uns auf eine lange Nacht ein“, sagt Markus Spieker. Zum zweiten Mal organisieren der TuS Lütmarsen und der TuS Ovenhausen einen Backyard-Ultra in Lütmarsen – und freuen sich über die große Resonanz. Zur Premiere vor einem Jahr stellten sich mehr als 50 Läufer der Herausforderung des im Kreis Höxter völlig neuen Formats. An diesem Samstag, 29. Oktober, werden um 10 Uhr 93 Starter auf die erste Runde gehen.

„Damit sind wir schon fast am Limit“, sagt Chef-Organisator Spieker. Die Läufer werden diesmal am Pfarrheim in Lütmarsen auf die 6,7-Kilometer-Strecke geschickt, da das Sportheim nach dem Tornado im Mai noch nicht wieder genutzt werden kann.

Die Strecke muss so oft wie möglich in jeweils einer Stunde bewältigt werden. Zu jeder vollen Stunde ertönt der nächste Startschuss. „Der Lauf ist so angelegt, dass man in 24

Stunden 100 Meilen (etwa 160 Kilometer) schaffen kann. Mit der Zeit wird das Feld immer kleiner werden. Es gewinnen der Läufer und die Läuferin, die zuletzt übrig bleiben“, erklärt Spieker das Format.

Damit ist auch beim Start des Rennens am Samstag um 10 Uhr nicht klar, wann es beendet sein wird. „Der aktuelle Weltrekord liegt bei 101 Runden. Das sind unglaubliche 677 Kilometer“, berichtet Spieker. Die Weltbestmarke der Frauen liegt bei 68 Runden (456 Kilometer).

Beides, da ist sich der erfahrene Langstreckenläufer sicher, werde man in Lütmarsen sicher nicht toppen. „Aber wir haben sehr starke Läufer am Start, die durchaus 24 Stunden schaffen können“, macht er deutlich.

Im Vorjahr lieferte Sieger Matthias Kröling aus Köln 19 Runden ab, Siegerin Hannah Hüllweg aus Münster kam auf 18 Runden. Zu den Favoriten gehört in diesem Jahr unter anderem der US-Amerikaner Joshua Wiley, der schon

mehrfach die 100 Meilen gelaufen ist und zuletzt im August einen Ultratrail in Frankreich mit 134 Kilometern (5000 Höhenmeter) in knapp 22 Stunden gemeistert hat. „Seine härtesten Gegner werden sicherlich Stefan Wielers (211 Kilometer beim 24 Stundenlauf in Delmenhorst) und

„Der Weltrekord liegt bei 101 Runden, das sind 677 Kilometer!“

Markus Spieker

Mike Kanbach (Ultraläufer seit 2008, mehrere 100 Kilometer Läufe) sein“, informiert Markus Spieker. Aber auch die heimischen Aktiven müssen sich nicht verstecken. So hat Lokalmatador Andreas Klink im Vorjahr beim 1. Lütmarser Backyard die 100 Kilometer geschafft. Der Albaxer Lars Gonnermann ist in Inns-

bruck 65 Kilometer mit 2000 Höhenmetern gelaufen. „Sie werden den Favoriten ordentlich Druck machen“, freut sich Markus Spieker auf ein spannendes Rennen.

Bei den Frauen hat er Tanja Meimann (14 gelistete Ultraläufe) und Rike Geisler-Schlagheke (drei Backyards gelaufen, einmal 100 Kilometer geschafft) sowie Melanie Behringer aus Holzminden, die im Vorjahr 73 Kilometer lief, und natürlich Vorjahressiegerin Hannah Hüllweg aus Münster auf der Favoriten-Rechnung.

Besonders attraktiv ist der Backyard Ultra auch für Zuschauer, weil den ganzen Tag sowohl auf der Strecke als auch im Start-Ziel-Bereich einiges los wird. „Mittags gibt es einen Imbiss für Zuschauer, Nachmittags ein Kuchenbuffet und ab den frühen Abendstunden einen Ausschank im Jugendheim unter dem Pfarrheim“, haben die Ausrichter auch an die Zuschauer gedacht und freuen auch auf viele Besucher.

Leichtathletik Nahen siegt in Amsterdam

Bad Driburg. Gesamtsiegerin mit neuer persönlicher Bestzeit: die Bad Driburgerin Kiara Nahen hat beim Halbmarathon in Amsterdam ein Glanzlicht gesetzt. Sie absolvierte die knapp über 21 Kilometer in 1:14,54 Stunde und wurde mit Abstand schnellste der knapp 5700 Frauen.

Bereits im Vorfeld deutete sich Nahens gute Form an. So wurde sie Mitte September bei den Zehn-Kilometer-Straßenlaufmeisterschaften in Saarbrücken in 34:20 Minuten starke Achte des Gesamtfeldes der Frauen und verzichtete bewusst auf die am darauffolgenden Wochenende stattfindenden Deutschen Halbmarathonmeisterschaften, um einen weiteren Trainingsblock einschleppen zu können.

Die Driburgerin zeigte sich in Amsterdam schon auf den ersten Kilometern angriffsstark und drückte aufs Tempo. „Das war deutlich zu schnell und nicht weit weg von ihrer Bestzeit von 34:14 Minuten auf den ersten zehn Kilometer“ schmunzelte Trainer Tim Rabe. Nahen musste ihr hohes Anfangstempo zwar zwischenzeitlich etwas reduzieren, konnte jedoch einen Einbruch verhindern und lief mit einem Schnitt von 3:33 Minuten pro Kilometer ganze 2:46 Minuten schneller als bei ihrem Halbmarathondebüt vor genau einem Jahr über die Ziellinie.

Getragen wurde sie unterwegs von den vielen Anfeuerungsrufen der Zuschauer. „Das war schon wirklich gut, es gab kaum Streckenabschnitte, wo niemand stand“, kommentierte Nahen und bereitet sich nun auf die Cross-Wettkämpfe im Winter vor.



Ein Blumenstrauß für die Siegerin: Kiara Nahen im Olympiastadion von Amsterdam.

„Es passte alles zusammen“

Handball-Bezirksliga: HC 71 Steinheim dominiert beim Tabellenzweiten, der SG Handball Paderborn, mit 31:12-Toren.

Von Heinz Wilfert

Steinheim. „In diesem Spiel passte einfach alles zusammen“, fasst Jörg Harke, Trainer des HC 71 Steinheim, seine Eindrücke nach dem deutlichen 31:12-Sieg seiner Mannschaft in der Handball-Bezirksliga bei der SG Handball Paderborn zusammen.

„Wir haben keine Schwächen gezeigt. Die Deckung stand sicher, im Angriff wurden die Chancen konsequent genutzt“, fügt er hinzu. Schon zur Halbzeit war bei einer klaren 17:6-Führung die Partie gegen den Tabellenzweiten so gut wie entschieden. Zu der neuen Spielgemeinschaft SG Paderborn haben sich die Handballabteilungen des SC Grün-Weiß, des TV 1875 Paderborn, der TuRa Elsen und des TuS Sennelager zusammengeschlossen. Die Paderborner, die vor dem Spiel auf

Tabellenplatz zwei lagen, waren hoch motiviert in die Begegnung gegangen. Die Steinheimer ließen sich aber nicht beeindrucken.

Nach einer anfänglichen 3:2-Führung für Paderborn kamen die Angriffe der Gäste

Partie schon zur Halbzeit so gut wie entschieden.

immer besser ins Rollen. „Wir haben uns im Training intensiv auf diese Begegnung vorbereitet“, stellte Harke gegen einen Gegner fest, der nach der Fusion gut in die Saison gestartet war. Vor allem das Umschaltspiel zwischen der 6:0-Abwehr und dem Angriff funktionierte bei den Stein-

heimern hervorragend. „So konzentriert habe ich meine Mannschaft noch nicht oft gesehen“, lobte Harke die Top-Leistung.

Zum deutlichen Erfolg trug die mannschaftliche Geschlossenheit ebenso bei wie die Tatsache, dass nur wenige technische Fehler gemacht wurden. Nico Mogge war im Tor wieder eine Bank, Paderborn kam in beiden Halbzeiten nur zu jeweils sechs Treffern. Beim Abpfiff der fairen Partie hatte der HC einen Vorsprung von 19 Toren. Der Sieg hätte noch deutlicher ausfallen können, wären alle Chancen genutzt worden. Beste Torschützen des HC Steinheim waren Florian Günther mit acht Treffern sowie Moritz Krämer und Daniel Nunne (je sechs Treffer).

Am Sonntag, 6. November (Beginn 16 Uhr), wartet auf den HC das nächste Spiel



Florian Günther warf acht Tore beim klaren Steinheimer 31:12-Sieg. FOTO: WILFERT

beim VfL Schlangen.

Steinheim: Mogge; Krämer (6), van der Heyden (1), Hillebrand (3), Brendel (1), Günther (8), Werning, Deppenmeier (1), Wakup (1), Franzke (2), Kropp (2), Nunne (6)

Westdeutsche Premiere

Badminton: Maira Wochnik (DJK Adler Brakel) hat sich mit Bronze beim Verbands-Vorentscheid für NRW-Titelkämpfe qualifiziert.

Bergheim. Maira Wochnik von der DJK Adler Brakel durfte jetzt erstmals bei den Westdeutschen Badminton-Meisterschaften der Altersklasse U11 in Mülheim aufschlagen.

Erst vor einem halben Jahr hat sie ihr erstes Turnier gespielt und sich Ende September in Warendorf bei den Verbands-Vorentscheidungen (VVE) auf Anhieb für die NRW-Titelkämpfe qualifiziert. Das Halbfinale in Warendorf verlor die Bergheimerin nach Gewinn des ersten Satzes zwar knapp in drei Durchgängen, sicherte sich dann im Spiel um Platz drei aber in zwei Sätzen die Bronzemedaille und damit die Quali für die Westdeutschen Meisterschaften. „Nachdem Maira zunächst etwas nervös vor dem großen Turnier war, war sie schnell von der Atmosphäre in der Halle begeistert“, berich-



Die Bergheimerin Maira Wochnik (DJK Brakel) hat an ihren ersten Westdeutschen Meisterschaften teilgenommen.

tet ihre Mutter Anne Wochnik. Nach einem guten Spiel war gegen eine ein Jahr ältere Düsseldorferin in der Auftaktrunde Schluss.

„Sie ist trotzdem voller Motivation für die kommenden

Turniere nach Hause gefahren“, so Anne Wochnik.

Das Ziel für die nächste Saison steht schon jetzt fest: Maira möchte sich erneut für die Westdeutschen Meisterschaften qualifizieren.