

Hochstift-Cup - die Laufserie der Kreise Höxter und Paderborn - Hochstift-Cup

DIE FAVORITEN



Judith Düweke (28), Zweite der Gesamtwertung und Siegerin der W20 im vorigen Jahr mit 16.568 Punkten, zählt auch diesmal wieder zum engen Kreis der Favoriten. Für die Athletin der Non-Stop-Ultra Brakel spricht ihre Vielseitigkeit. Im vorigen Jahr bewältigte sie die 31,1 Kilometer beim Hermannslauf in 2:43,19 Stunden und stellte in Bentfeld ihre Bestzeit über zehn Kilometer in 42:58 Minuten auf. Zudem schaffte sie auch einen Triathlon. FOTO:DM



Uwe Polle (47), emsiger Ausdauerspezialist der DJK Laurentiusheim Warburg, ist Anwärter auf den Sieg in der Gesamtwertung seiner Altersklasse über die 20-Kilometer-Serie. Der Warburger Kreismeister 2008 der M45 über 5.000 Meter in 18:27,9 Minuten hat oft bewiesen, zu welchen Leistungen er besonders auf den längeren Strecken instande ist. Über den schweren Halbmarathon in Vinsebeck wurde er im vorigen Jahr Dritter in 1:23,49 Stunden. FOTO:DM



Adalbert Grüner (59), Mitbegründer der Brakeler Laufgemeinschaft Non-Stop-Ultra, gehört in seinem ersten Jahr in seiner neuen Altersklasse M60 zum Favoritenkreis. Der Tausendsassa unter den Langstrecklern hält drei Kreiskorde in der M55 – einen holte er sich erst im vorigen Sommer. 1.500 Meter lief er in Höxter in 5:46,35 Minuten. Seine Bestzeit über zehn Kilometer aus dem vorigen Jahr: 43:41 Minuten, gelaufen in Salzkotten. FOTO:DM



Vladislav Heints (29), auf Anhieb Zweiter der Gesamtwertung im Hochstift-Cup 2009 mit nur 319 Punkten Rückstand, gilt als Geheimfavorit. Der Shooting-Star der letzten Laufsaison kann auf allen Streckenlängen Gas geben. Seine Bestzeiten aus dem letzten Jahr beweisen das. In Münster schaffte er den Marathon in 2:48,07 Stunden, in Wiedenbrück den Halbmarathon in 1:18,19 Stunden und die zehn Kilometer in starken 34:32 Minuten. FOTO:DM



Inge Müller (49), ausdauernde Mitbegründerin der Laufgruppe des TuS Hemsben, feiert in dieser Saison gleich zwei Premieren. Zum einen ist der Drei-Dörfer-Lauf des TuS Hemsben zum ersten Mal im Hochstift-Cup dabei und zum anderen startet sie erstmals in der Altersklasse W50. Im vorigen Jahr holte sie den Gesamtsieg in ihrer Altersklasse W45 – klar, dass sie also nun zum engen Favoritenkreis der W50 gezählt werden muss. FOTO:DM



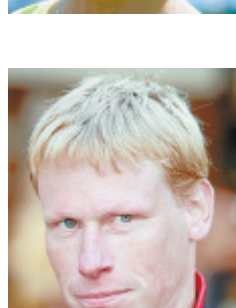
Rene Struck (15), Bewegungstalent vom SV Kollerbeck, hat bei vielen Läufen, egal ob auf der Straße oder auf der Bahn, gezeigt, dass er mächtig viel drauf hat. Schafft er die erforderliche Anzahl von Läufen, um in die Gesamtwertung zu kommen, ist er ohne Zweifel ein Kandidat für die Spitze. Ebenso wie seine Teamkollegen Sascha und David Niederprüm. Im vorigen Jahr schafften sie es leider nicht in die Gesamtwertung des Hochstift-Cups. FOTO:DM



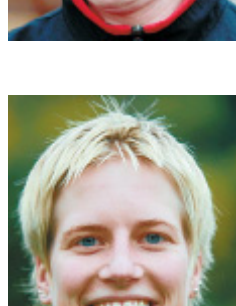
Daniel Nganno (34), Langstreckler des TuS Hemsben, ist nach langer Pause wieder da – und in alter Form natürlich einer, der in der Gesamtwertung ein gewichtiges Wort mitreden kann. Nachdem er 2008 noch den Kölner Halbmarathon in starken 1:16,59 Stunden als Sechster der M30 beendet hatte, musste er verletzungsbedingt pausieren. Im vorigen Sommer schaffte er in 36:42 Minuten über zehn Kilometer in Hemsben ein starkes Comeback. FOTO:DM



Ursula Müller (57), dreifache Kreisrekordhalterin der W55, war in der zweiten Ausgabe des Hochstift-Cups Fünfte insgesamt und Erste ihrer Altersklasse W55 über zehn Kilometer. Das macht die Mutter der derzeit schnellsten Zwillinge des Kreises Höxter erneut zur Favoritin. Im vorigen Jahr lief sie den Kasseler Marathon in 4:04,46 Stunden und beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 Kilometer wurde sie Fünfte der W55 in 1:15,49 Stunden. FOTO:DM



Martin Schoppmeier (37), einst bester Hermannsläufer des Kreises Höxter, machte sich zuletzt rar bei Volksläufen. Tauchte er aber auf – lief er stets in der Spitze mit, egal ob über zehn oder 20 Kilometer. Der schnelle Bremerberger, der für den SV Brenkhausen/Bosseborn startet, zeigte zuletzt im Oktober 2009 sein Können, als er beim Herbstwaldlauf in Ovenhausen Zweiter hinter dem 18 Jahre jüngeren Jonas Beverungen wurde. FOTO:DM



Lisa Rheker (25), Premiersiegerin der Cup-Gesamtwertung, nahm im letzten Jahr nicht an der Laufserie im Hochstift teil. Startet sie diesmal, ist sie Favoritin. Zu stark sind ihre Zeiten aus dem Vorjahr: In Paderborn schaffte die ausdauernde Juristin ihren ersten Halbmarathon auf dem hervorragenden siebten Platz der W20 als schnellste Frau des Kreises Höxter in 1:39,37 Stunden. Und den Hermannslauf bewältigte sie in 2:44,38 Stunden. FOTO:DM



Es geht wieder los: Die Volksläufer starten zum dritten Hochstift-Cup, der sich aus 21 Läufen im Hochstift zusammensetzt. Hier rennen Rainer Müller (Startnummer 19) vom TuS Hemsben und Michael Amstutz (119) beim Kollerbecker Kötterberglauf ganz vorne mit. FOTO:DIETER MÜLLER

Viele Neuerungen

Der Hochstift-Cup geht in die dritte Runde mit 21 Veranstaltungen

VON DIETER MÜLLER

Kreis Höxter. Die Premiere war gut, brachte mehr Konkurrenz, mehr Teilnehmer und mehr Esprit. Auch die zweite Auflage des Hochstift-Cups brachte viel Bewegung in die leicht eingefahrene Volkslauf-Szene. Jetzt geht der Hochstift-Cup in seine dritte Runde. Mit vielen Vorschusslorbeeren, einem Titelverteidiger, der den Hat trick vor Augen hat und einigen Neuerungen.

Erstmals bietet der Hochstift-Cup 21 Laufveranstaltungen aus dem Hochstift Paderborn. Zwei Veranstaltungen und eine Wertung über 20 Kilometer werden in dieser Saison zusätzlich in die Laufserie aufgenommen. Die nach den Wertungen über fünf und zehn Kilometer dritte Wertung sei „auf vielfachen Wunsch der Läufer“, hinzugekommen, heißt es von Seiten der Veranstalter. 13 Läufe über 20 Kilometer

sind im Angebot. Ein ausgeklügeltes Wertungssystem sorgt für Spannung: Der Läufer mit der mittleren Zeit erhält 2.000 Punkte. Bei 200 Läufern wäre das also der 100. Läufer. Für jede Sekunde, die ein Läufer schneller war als der mittlere Läufer, bekommt er einen Punkt gutge-

jeweils mindestens acht Läufe für die fünf und zehn Kilometer-Serie sowie sieben Läufe für die 20-Kilometer-Serie absolviert werden. Schafft einer mehr als benötigten Wertungsläufe, zählen die besten.

Der Hemsber Drei-Dörfer-Lauf, der am 23. Juli stattfindet,

und der Kollerbecker Kötterberglauf (20. August) kommen neu hinzu, so dass der Hochstift-Cup 2010 21 Veranstaltungen umfasst.

Mathias Nahen vom TV Bad Driburg, der die beiden letzten Serien gewann, gilt auch diesmal wieder als einer der Favoriten.

Am 13. November 2010 rich-



schrieben, für jede Sekunde die er langsamer ist, einen Punkt abgezogen. Bei Läufen über eine andere Streckenlänge wird mit dem Faktor 10/Streckenlänge gearbeitet, um den Zeitabstand zu relativieren. Die Wertung erfolgt über fünf, zehn und 20 Kilometer. Um sich in der Gesamtwertung zu platzieren, müssen

und der Kollerbecker Kötterberglauf (20. August) kommen neu hinzu, so dass der Hochstift-Cup 2010 21 Veranstaltungen umfasst.

Mathias Nahen vom TV Bad Driburg, der die beiden letzten Serien gewann, gilt auch diesmal wieder als einer der Favoriten.

Am 13. November 2010 rich-

„Ich laufe immer volle Pulle“

INTERVIEW: Mathias Nahen (39), zweimaliger Cup-Sieger und einer der besten Langstreckler des Kreises

Bad Driburg. Vollgas im letzten Lauf in Lichtenau – das brachte Mathias Nahen den verdienten Gesamtsieg beim Hochstift-Cup im Premierenjahr vor Michael Brand. So eng wurde es im vorigen Jahr nicht. Der 39-jährige schnelle Maler und Lackierer aus Bad Driburg verteidigte seinen Pokal mit 21.390 Punkten. Damit holte er über 300 Punkte mehr als der zehn Jahre jüngere Vladislav Heints, aber auch über 100 Punkte weniger als bei seinem grandiosen Sieg im Jahr 2008. Mathias Nahen gehört längst zu den besten Langstrecklern des Kreises Höxter. Auch in diesem Jahr zählt er zum engen Favoritenkreis beim Hochstift-Cup, der Sonntag in Brakel in seine dritte Runde startet. NW-Mitarbeiter Dieter Müller unterhielt sich mit dem zweimaligen Cup-Sieger vom TV Bad Driburg.

Herr Nahen, Sie haben den Hochstift-Cup die beiden letzten Male gewonnen. Wie schätzen Sie Ihre Chance ein, Ihren Titel erneut zu verteidigen?

MATHIAS NAHEN: Das kann ich nicht einschätzen. Ich weiß ja nicht einmal, wer die lange Strecke läuft. Und ich kann mich auch noch nicht richtig einschätzen. Ich bin noch nicht fit. Nachdem ich über ein halbes Jahr verletzt war und nicht trainieren konnte wegen einer Knochenhautentzündung am Schienbein, habe ich vor etwa vier Wochen erst wieder langsam mit dem Training begon-



Wieder einer der Favoriten: Mathias Nahen, zweimaliger Sieger des Hochstift-Cups. FOTO:DIETER MÜLLER

nen. Aber fit bin ich noch längst nicht.

Welche Serie nehmen Sie in Angriff beim Hochstift-Cup?

NAHEN: Die zehn Kilometer-Serie werde ich diesmal nicht laufen. Ich werde die lange Strecke in Angriff nehmen.

Warum?

NAHEN: Die lange Strecke macht mir einfach mehr Spaß. Und außerdem fehlen mir die schnellen Läufe im Training – ich werde auch nicht jünger.

Im ersten Jahr war Michael

Brand ihr ärgster Konkurrent um den Gesamtsieg. Im vorigen Jahr war Vladislav Heints Ihnen auf den Fersen. Wer ist diesmal Ihr schärfster Konkurrent?

NAHEN: An Michael Brand bin ich ja nie heran gekommen. Ich weiß aber nicht, ob er am Hochstift-Cup teilnimmt. Als großen Favoriten über zehn Kilometer sehe ich Michael Amstutz an. Er wird wohl ganz vorne mitlaufen.

Oder auch Vladislav Heints, wenn er nicht die 20-Kilometer-Serie wählt. Aber auch Anatoli Derksen ist über 20 Kilometer sehr stark. Überhaupt werden wohl viele Läufer die lange Serie

wählen, was man so mitbekommt im Lauftreff.

Sie haben den Hochstift-Cup zweimal gewonnen, sind einer der stärksten Langstreckler des Kreises Höxter. Was ist das Geheimnis Ihres Erfolges?

NAHEN: Ich laufe immer volle Pulle, gebe immer alles, versuche immer, zu gewinnen. Das ist schon alles.

Der Hochstift-Cup hat sich etabliert – wie finden Sie die Serie?

NAHEN: Mir hat es immer Spaß gemacht, beim Hochstift-Cup zu laufen und mich mit anderen zu messen. Ich sehe den Cup als eine Bereicherung an.

Sie sind ein Spätstarter in Sachen Laufen. Wie kam es dazu?

NAHEN: Einfach so. Meine Frau war schon im Lauftreff und vor vier Jahren bin ich einfach mal mit gelaufen. Dann habe ich gleich meinen ersten Wettkampf über zehn Kilometer in 38 Minuten gemacht. Ich war schon immer recht fit. Vielleicht liegt das ja auch an meinem Beruf: Maler und Lackierer sind eben sehr schnell (lacht).

Was bedeutet Laufen für Sie?

NAHEN: Laufen ist für mich Hobby, Spaß und Ausgleich zur Arbeit.

Werden Sie am Sonntag in Brakel beim Jahreswechsellauf starten?

NAHEN: Ja, ich will starten, aber vorne mitlaufen kann ich wahrscheinlich nicht.

Alle Läufe auf einen Blick

- Wertungslauf.** 10. Januar 2010: 32. Brakeler Jahreswechsellauf. 4km: 10.05 Uhr 11km: 10 Uhr. Veranstalter: Non-Stop-Ultra Brakel. www.non-stop-ultra.de
- Wertungslauf.** 20. März 2010: 18. Sälzerlauf. 5km: 14.10 Uhr, 10km: 15 Uhr. Veranstalter: VfB Salzkotten. www.saelzerlauf.de
- Wertungslauf.** 27. März 2010: 40. Hardehauser Parklauf. 4,8km: 15.05 Uhr, 11,2km: 15.10 Uhr, 20km: 15 Uhr. Veranstalter: LG Bauerkamp Warburg. www.lg-bauerkamp.de
- Wertungslauf.** 10. April 2010: 13. Leiberger Volkslauf. 5km: 14.30 Uhr, 10km: 15.30 Uhr, 20km: 15.15 Uhr. Veranstalter: HTSV Leiberg. www.htsv-leiberg.de
- Wertungslauf.** 8. Mai 2010: 5. Belte Run'n'Roll Delbrück. 4 km: 19.15 Uhr, 10 km: 20 Uhr. Veranstalter: SuS Westenholz. www.delbrueck-sport.de
- Wertungslauf.** 14. Mai 2010: 23. Residenz-Abendlauf. 5km: 18.50 Uhr, 10km: 19 Uhr. Veranstalter: TSV Schloß Neuhaus. www.residenzabendlauf.de
- Wertungslauf.** 23. Mai 2010: Pflingstläufe Kollerbeck. 5,7km: 10.10 Uhr, 10km: 09.25 Uhr, 21km: 09.45 Uhr. Veranstalter: SV Kollerbeck. www.sv-kollerbeck.de
- Wertungslauf.** 28. Mai 2010: 24. Bentfelder Abendlauf. 5km: 18.15 Uhr, 10km: 19.15 Uhr, Halbmarathon: 19 Uhr. Veranstalter: SV Bentfeld. www.bentfelderabendlauf.de
- Wertungslauf.** 12. Juni 2010: 28. Egge-Lauf. 4,5km: 16.05 Uhr, 10km: 16.15 Uhr, 21km: 16 Uhr. Veranstalter: BC Meerhof. www.bc23.de
- Wertungslauf.** 18. Juni 2010: 12. Marienloher Volkslauf. 5km: 18 Uhr, 10km: 19.15 Uhr. Veranstalter: SV Marienloh. www.sv-marienloh.de
- Wertungslauf.** 17. Juli 2010: 25. Bürener Volkslauf. 5km: 15.45 Uhr, 14km: 15.30 Uhr. Veranstalter: SV Büren. www.sv21bueren.de
- Wertungslauf.** 23. Juli 2010: 5. Hemsber 3-Dörfer-Lauf 4,9km/10km: 19 Uhr. Veranstalter: TuS Hemsben. www.tus13hemsben.de
- Wertungslauf.** 1. August 2010: 33. Vinsecker Volkslauf 5km: 09.45 Uhr 10km: 10.05 Uhr 20km: 9.40 Uhr. Veranstalter: TuS Vinsebeck. www.tusvinsebeck.de
- Wertungslauf.** 8. August 2010: 25. Bad Driburger Brunnenlauf/Sachsenringlauf. 4,5km/10km: 10 Uhr, 21km: 09.30 Uhr. Veranstalter: TV Bad Driburg. www.tv-jahn-bad-driburg.de
- Wertungslauf.** 15. August 2010: 28. Rund um die Aabachtalsperre. 5km: 10.10 Uhr 10km: 10.15 Uhr Halbmarathon: 10 Uhr. Veranstalter: TuS Bad Wünnenberg. www.tus-bad-wuennenberg.de
- Wertungslauf.** 21. August 2010: 13. Kötterberglauf. 5km/13km: 15.05km, 27,5km: 15 Uhr. Veranstalter: SV Kollerbeck. www.sv-kollerbeck.de
- Wertungslauf.** 28. August 2010: 26. Salzkottener Hederaulauf. 4km: 15 Uhr 10km: 16 Uhr. Veranstalter: SSV Salzkotten/VfB Salzkotten. www.stadt-sportverband-salzkotten.de
- Wertungslauf.** 5. September 2010: 33. Altenaulauf. 5km: 10.20 Uhr, 10km: 10.15 Uhr, Halbmarathon: 10 Uhr. Veranstalter: SC Borcheln. Internet: www.scb-la.de
- Wertungslauf.** 10. September 2010: 7. Westenholzer Abendlauf. 4km: 18.20 Uhr 10km: 18.30 Uhr HM: 18 Uhr. Veranstalter: SuS Westenholz. www.delbrueck-sport.de
- Wertungslauf.** 17. September 2010: 12. Delbrücker Katharinenlauf. 5,15km: 18.40 Uhr 10km: 18.30 Uhr. Veranstalter: SV Bentfeld. www.katharinenlauf.de
- Wertungslauf.** 25. September 2010: 9. Wildschütz-Klostermann-Lauf. 7,5km: 14.30 Uhr, 15km: 14.45 Uhr, HM: 15.15 Uhr. Veranstalter: VfL Lichtenau. www.VfL-Lichtenau.de