Beeindruckende Leistungen der RunArtist Läufer

Thorsten Raulfs und Jan Kaschura beim Lahntallauf am Start

HOLZMINDEN (r). Mit tollen Leistungen ist der RunArtist aus Holzminden in die Laufsaison 2017 gestartet. Jan Kaschura und Thorsten Raulfs starten in Marburg beim Lahntallauf. Dieser Lauf ist einer der ersten großen Frühjahrsläufe und dient vielen Läufern als Standortbestimmung, um zu sehen, wie das Training anschlägt. Es werden dort 10 Kilometer, Halbmarathon, 30 Kilometer, Marathon, und als Ultrastrecke 50 Kilometer angeboten. Gelaufen wird in 10 Kilometer-Runden.

Herrliches Laufwetter, kühle Temperaturen beim Start, kein Wind, später angenehme Temperaturen, auch für die Zuschauer, also optimal für ein schönes Laufevent. Die Ziele der beiden RunArtist Starter waren verschieden. Kaschura wollte die 30 Kilometer im Marathonrenntempo laufen, Raulfs einen für ihn schnelleren Trainingslauf absolvieren.

Um 10 Uhr war der gemeinsame Start. Eine imposant lange Läuferschar schlängelte sich auf dem engen Lahntalradweg, weit über 1.000 Teilnehmer waren am Start. Kaschura entdeckte am Start Benedikt Hoffmann von der TSG Heilbronn, einen der besten deutschen Marathonläufer. Vor dem Start erzählte dieser im Interview, dass er die 50 km, um eine Jahresweltbestleistung zu erreichen, einen Kilometerschnitt von 3:30 min laufen wollte. So eine Begleitung findet man nicht alle Tage, dachte sich Kaschura und hängte sich gleich an seine Hacken. Hoffmann bemerkte dies nach 2 km, und da beide ungefähr das gleiche Tempo laufen wollten, einigten sie sich auf eine gemeinsame Tempoarbeit, wechselten sich in der Führungsarbeit ab. Die erste Runde absolvierten die beiden in 35:35 Minuten. Zwischen Kilometer 13 und 18 bekam Kaschura leichte Probleme, doch er blieb dran und nach weiteren 35:10 Minuten war die zweite Runde geschafft. Die dritte Runde wurde gefühlt deutlich schneller, mit 35:03 Minuten war das dann auch real die schnellste Runde. 1:45:48 Stunden standen dann zu Buche, der Sieg und eine Minute schneller als geplant, das Training zahlte sich aus. Es war die zweitschnellste Zeit, die jemals in Marburg über 30 km gelaufen wurde. Das Tempo war schon grenzwertig, doch Kaschura ist zuversichtlich, das Tempo in Hannover beim Marathon durchzubringen.

Für Raulfs ging es natürlich nicht um einen Spitzenplatz, zu unregelmäßig ist sein Training. Lange Arbeitszeiten, oftmals plagen ihn muskuläre Probleme, und mit den Frühblühern hat er auch seine Probleme. Aber man muss sich Ziele setzen, so seine Meinung bei der Anmeldung. Er ließ es ruhig angehen, die 10 km lief er in 53:34 Minuten, mit einem Lächeln lief er an dem Betreuerteam Stella Kaschura/Radtke vorbei. Die zweite Runde war ca. zwei Minuten schneller, in der dritten Runde musste er mehr mit der Wärme als mit seinen Kräften kämpfen, die langen Ärmel hätten im Rucksack bleiben sollen. Doch auch diese Runde spulte er gleichmäßig in 52 Minuten ab. In 2:35:57 Stunden absolvierte er die 30 km und war damit sehr zufrieden. Er verpasste mit Platz 4 nur knapp einen Platz auf dem Treppchen in seiner Altersklasse. Im Gesamtfeld wurde er 33. von 112 Startern.

Benedikt Hoffmann hat auch sein Ziel erreicht. Er benötigte für die 50 km 2:54:12 Stunden.

Thorsten Raulfs (links) und Jan Kaschura vor ihrem Start in Marburg. FOTO: TAH

Erfolgreiche Kyu-Prüfungen

ESCHERSHAUSEN (r). Elf Mitglieder der Karate-Abteilung des MTSV Eschershausen absolvierten jetzt erfolgreich ihre Kyu-Prüfungen. Dabei wurden eine Weiß-Gurt- (9. Kyu), sechs Gelb-Gurt- (8. Kyu), drei Orange-Gurt- (7. Kyu) und eine Grün-Gurt-Prüfungen (6. Kyu) abgenommen. Die Prüflinge wurden von den beiden Trainern Simone Köhler-Janek (2. Dan) und Bernd Mikus-Rekate (1. Dan) gründlich auf diese Prüfung vorbereitet. Des Weiteren stehen für dieses Jahr noch mindestens zwei Prüfungen an. Die mitgliederstarke Sparte des MTSV Eschershausen wird sicherlich noch für einige Beiträge sorgen. So trainieren mittlerweile bereits die ersten Mädchen der hiesigen Flüchtlingsfamilien mit. Aber auch die ein- oder andere Mutter hat sich schon zum Training getraut, von denen nun fünf dauerhaft dabei geblieben sind. Wer nun Interesse an diesem Sport hat oder es einfach ausprobieren möchte, der kann sich dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr oder freitags von 17.15 bis 18.45 Uhr an der Sporthalle in Eschershausen eintreffen. Weitere Infos unter www.mtsv-eschershausen.de/karate. FOTO: TAH

TSV Ottenstein spielt morgen

OTTENSTEIN (ue). Der TSV Ottenstein eröffnet bereits morgen, am Freitag, 24. März, das Fußball-Wochenende in der 1. Fußball-Kreisklasse. Zu Gast auf der Hochebene ist der SV Holzminden II. Für die Elf von Trainer Hans-Joachim Sagebiel ist es der erste Auftritt im Fußballjahr 2017. Das Spiel vom letzten Spieltag, auswärts beim MTSV Eschershausen II, ist ausgefallen. Der SV Holzminden konnte hingegen schon Spielpraxis sammeln, musste sich aber vor eigenen Fans mit 4:6 dem FC Stadtoldendorf geschlagen geben.

Lügen Sie, ich werde Ihnen glauben

VON ANNE-LAURE BONDOUX, JEAN-CLAUDE MOURLEVAT. AUS DEM FRANZÖSISCHEN VON INA KRONENBERGER

8. Fortsetzung

Nach all dem Gesagten möchte ich Ihnen nun für die Komplimente danken, mit denen Ihre letzte Nachricht begonnen hat. Ich fühle mich gebauchpinselt, dass Sie mir eine »stilistische Eleganz« bescheinigen, wie es so schön heißt. Aber ich verwahre mich dagegen, als Kreative zu gelten. Alles, was ich Ihnen erzähle, ist der Realität entnommen, das macht es leichter. Ich bin unfähig, mir eine Situation, Figuren etc. auszudenken. Wenn meine Sätze nicht allzu holprig klingen, dann liegt es ganz einfach daran, dass ich eine Leseratte bin und beruflich Zugang zu Orten gefüllt mit Worten habe. Aber für heute Abend lasse ich es dabei bewenden. Ich gehe nachher noch aus und muss mich vorher »hübsch machen«. Mit anderen Worten: Ich habe alle Hände voll zu tun!

Wenn Sie brav sind, werde ich berichten.

Freundschaftliche Grüße
(wenn Sie gestatten)
Adeline

Von: Pierre-Marie
An: Adeline
2. März 2013

Liebe Adeline,
etwas Technisches vorab: In Ihren Mails verwandeln sich alle Auslassungszeichen in ein großes S. Das ist nicht weiter störend, ich kann es mir nur nicht erklären. Und Gott sei's gedankt, greifen Sie selten auf Auslassungszeichen zurück, was ich sehr begrüße. Ich mag diese Pünktchen nicht, und ich bin mir sicher, auch wenn Sie alle meine Bücher zusammennehmen, finden Sie keine fünfzehn Exemplare. Menschen, die sie verwenden, erinnern mich an Typen, die so tun, als wollten sie sich prügeln, und die einen zwingen, sie am Ärmel zurückzuhalten, indem sie brüllen: Haltet mich fest, oder ich polier dem Arsch die Fresse! In Wahrheit hätten sie ein ziemlich großes Problem, wenn man sie in den Kampf ziehen ließe. Ebenso scheinen einem all diejenigen, die von Auslassungszeichen besessen sind, zu sagen: Tja, wenn man mich nur machen ließe, dann würden Sie sehen, was für eine wunderschöne Beschreibung ich mit groben Pinselstrichen aufs Papier werfen könnte, und was für einen perfekten Dialog und welch brillante Analyse. Alles steckt mir schon in den Fingern, aber ich halte mich zurück. Ausnahmsweise! Am liebsten würde man ihnen ins Ohr flüstern: Lass dich ruhig gehen, mein Lieber, leg dem Genie in dir, das nur danach trachtet, sich entfalten zu können, keinen Maulkorb an. Sei locker, und die literarische Welt steht unter Schock, garantiert.

Und Ihr Abend? Alles gut gelaufen, trotz Ihres Schnupfens? Hat er sich denn verzogen? Ja, natürlich, dank Ihrer Wundertees. Haben Sie schon mal versucht, sich den Oberkörper mit Lavendelextrakt einzureiben? Auch wenn man dadurch nicht gesund wird, riecht es gut und lindert die Beschwerden.

Ihre Geschichte hat mich sehr berührt. Tja, Töchter und ihre Väter … (Asche auf mein Haupt! Gerade habe ich, ohne darüber nachzudenken, Auslassungszeichen gesetzt! Aber Sie müssen zugeben, wenn man sie hier nicht setzt, nach Tja, Töchter und ihre Väter, wann dann? Niemals. Eigentlich sollte man Schriftstellern raten: Verwendet niemals Auslassungszeichen außer – und dies ist die einzig akzeptierte Ausnahme – nach dem Satz Tja, Töchter und ihre Väter …)

Zu Beginn Ihrer Erzählung habe ich mich gefragt, inwiefern der Mann Ihre Liebe verraten hat. Dass er diesen Estéban geliebt hat, hat der Liebe, die er Ihnen, seiner Tochter, entgegengebracht hat, keinen Abbruch getan. Und außerdem sagen Sie selbst: Bis zum Alter von dreizehn Jahren waren Sie ganz verrückt nach ihm und er bestimmt auch nach Ihnen. Er hatte doch das Recht, seine Leidenschaft auszuleben, oder? Wäre es Ihnen lieber gewesen, er wäre einer ungeliebten Frau treu geblieben, unglücklich, innerlich erloschen? Doch dann schreiben Sie: Er ist gegangen, und ich habe ihn nie mehr wiedergesehen, und in dem Moment hat natürlich kein einziges Argument mehr Bestand, zurück bleibt nur noch ein großer Schmerz, bleiben all die Chips und Kekse (die Sie schon vor diesem Ereignis bis zum Exzess in sich hineingestopft haben, wenn ich Sie richtig verstanden habe. Ein Bösewicht ist, wer anstatt mitzufühlen sich lediglich auf die äußere Chronologie der Ereignisse stürzt! Es tut mir leid). Bewahren Sie Ihr Zippo sorgfältig auf. Eines Tages verzeihen Sie Ihrem Vater vielleicht das Unverzeihliche, und Sie werden glücklich sein, Ihr Zippo zu haben.

Sie glauben an Geister? Ich nicht. Dabei sollte ich, ich habe nämlich schon mal einen gesehen. Gut, ich erzähle Ihnen die Geschichte, da es um meinen Vater geht und Sie mir von Ihrem erzählt haben.

Mein Vater ist 1987 an einem Herzinfarkt gestorben. Ein schöner Tod, wie man gemeinhin sagt. Und tschüss! Keine lange Krankheit, kein Krankenhausaufenthalt, keine Remission, kein Rückfall, kein Hemd, das hinten offen ist und den Blick auf den Po freigibt, keine OP bei Vollnarkose, kein Aufwachen mit blasser abgemagerter Hand, die man in der eigenen hält, es ist gut verlaufen, alles bestens, Papa. Nein, nichts davon. Mein Vater ist langsam in sich zusammengesackt, die Nase am Schaufenster eines Schuhladens in Dieulefit (Departement Drôme) an einem Nachmittag im Winter 1987. Er ist auf die Knie gesunken.

Fortsetzung folgt

Aus „Lügen Sie, ich werde Ihnen glauben"
von Anne-Laure Bondoux, Jean-Claude Mourlevat,
Übersetzung von Ina Kronenberger.
288 Seiten, 20 Euro.
© Deuticke im Paul Zsolnay Verlag Wien 2016