

# Christin Einwohlt überzeugt über zehn Kilometer

Springe-Deister Marathon: Jan Kaschura wird Zweiter und Landesmeister im Marathon seiner Altersklasse

**HOLZMINDEN** (r). War es in der Vorwoche schon fast zu warm, mussten die Läufer in Springe diesmal mit Minustemperaturen und eisigem Ostwind kämpfen. Für die RunArtists aus Holzminden waren diesmal Christin und Dennis Einwohlt sowie Jan Kaschura am Start. Die Strecke um den Saupark ist schon bei guten Bedingungen nicht ganz einfach, diesen Lauf bei diesen Bedingungen zu finishen, bedeutete für jeden Starter eine Topleistung.

Für Christin Einwohlt war es erst der zweite Start über die Zehn-Kilometer-Distanz, bisher hat sie sich an die kürzeren Strecken gehalten. Sie hatte gut trainiert und wollte nun eine gute Zeit, vielleicht sogar Bestzeit laufen. Die ersten fünf Kilometer lief sie verhalten, klug im Windschatten anderer Läufer. Auf der zweiten Hälfte konnte sie dann, mit Windunterstützung, viele Plätze gut machen. Als sie ins Ziel kam, zeigte die Uhr 52:33 Minuten, bei diesen Bedingungen eine sehr gute Zeit, mit der sie sehr zufrieden war. Zufrieden war sie auch mit der Platzierung – von 75 Frauen, die ins Ziel kamen, belegte sie den achten Platz, in ihrer Altersklasse wurde sie Zweite.

Ihr Mann Dennis wollte wohl neue Wege gehen. So lief er noch am Vortag einen Tempodauerlauf im Training. Das sollte sich rächen. Die Beine fühlten sich gut an, aber im Rennen wollten sie einfach

nicht auf Touren kommen. Es war ein Versuch, leider kein erfolgreicher. So blieb er mit 45:15 Minuten deutlich unter seinen Möglichkeiten. Von 122 Läufern kam er auf den 17. Platz, in seiner Altersklasse wurde er Vierter.

Beim Kartoffelpuffer braten kam Jan Kaschura auf die Idee, wie im Vorjahr, seinen langen Trainingslauf doch wieder nach Springe zu verlegen. Das sind nur ein paar Kilometer mehr und er dachte an die Aussage des Trainers Axel Czech: Wettkampf ist das beste Training. Außerdem fand im Rahmen dieses Laufes die Landesmeisterschaft im Marathon statt und vielleicht war da was zu holen. Natürlich wollte er nicht mit voller Kraft diesen Marathon angehen, dafür gibt es noch zu viele Ziele in der ersten Jahreshälfte und so peilte er eine Zeit um die 2:50 Stunden an. Es fiel anderen Läufern auf, dass Kaschura das erste Mal in langen Sachen einen Wettkampf lief und das war auch nötig. Gleich nach dem Start setzte er sich zusammen mit dem späteren Sieger, Sebastian Kohlwies (LG Buntentor Roadrunners), vom Feld ab. Nach zwei Kilometern blies der eisige Wind ins Gesicht, Schneeflocken wirbelten. Unterwegs wurden die Begleitfahrräder vom Wind erfasst und blieben anschließend im Schnee stecken. Die beiden Führenden erarbeiten sich einen großen Vorsprung vor dem Verfolgerfeld. Am Ende



Christin und Dennis Einwohlt blicken mit unterschiedlichen Erfolgen auf ihren Start über die Zehn-Kilometer-Distanz in Springe zurück.

FOTO: TAH

der dritten von vier Runden traf Kaschura die Entscheidung, den Kampf um den Gesamtsieg nicht anzunehmen, da ihm von Anfang an klar war, dass Kohlwies momentan

eine Klasse besser ist. So lief er das letzte Viertel alleine. Am Ende stand eine Zeit von 2:48:46 zu Buche, Rang zwei in der Gesamtwertung und Landesmeistertitel in der Al-

tersklasse M30. Sein zweiter Meistertitel innerhalb von 14 Tagen und ein gutes Gefühl nach der kleinen Enttäuschung in der Vorwoche in Celle. Einen Dank gab es

nachher an die Streckenposten. Sie standen, bewaffnet mit Schneeschibern, an der gesamten Strecke verteilt und sorgten so für relativ gute Streckenverhältnisse.



Die Delligser Thomas Griebel (links) und Jörn Hesse vor dem Start.

FOTO: KNACKSTEDT

## Hesse startet mit schweren Beinen

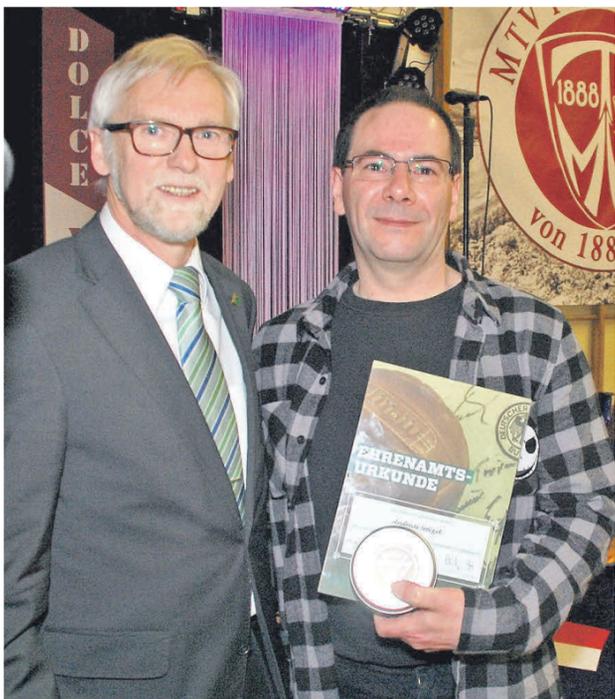
Delliger Läufer beim Springe-Deister-Marathon

**DELLIGSEN** (r). Der 42. Springe Deister Marathon war für die Starter alles andere als einfach. Ein schneidend scharfer Ostwind und Temperaturen unterhalb des Gefrierpunktes machten den Lauf eher zu einer Art Überlebenstraining, als zu einem Genusswettkampf.

Drei Delligser stellten sich der Halbmarathonstrecke. Hier musste eine Runde zweimal durchlaufen werden. Vor allem in der offenen Feldmark waren die Läufer dem Wind schutzlos ausgesetzt. Das limitierte jeden Starter erheblich. Schnellster Delligser war Achim Heise, der nach längerer Pause wieder in den Wettkampfbetrieb eingestiegen ist.

Nach 1:40 Stunden war er auf Platz 41 im Ziel. In der Altersklasse M45 war das der 5. Platz. Thomas Griebel benötigte 1:48 Stunden für die 21,1 Kilometer. Das war Platz 79 in der Endabrechnung und Platz 3 in der Altersklasse M60. Lutz Tekluck lief in Springe seinen zweiten Halbmarathon. Er hat sich dem Delligser Lauffest angeschossen, um seinen ersten Marathonstart vorzubereiten. Er benötigte 2:21 Stunden für die Strecke und lief damit eine neue Bestzeit. Insgesamt war das der 234. Platz und Platz 16 in der Altersklasse M60. Insgesamt kamen beim Halbmarathon 251 Läuferinnen und Läufer ins Ziel.

Auf der Marathonstrecke in Springe wurden die Niedersachsenmeisterschaften im Marathon ausgetragen. Hier war die Strecke doppelt so lang wie bei den Halbmarathons und die Läufer haben vermutlich auch doppelt gefroren. Jörn Hesse ging an den Start mit dem Handicap, dass er erst vor einer Woche an den Deutschen Meisterschaften im 100 Kilometer Lauf teilgenommen hat. Insofern war nicht mit einer starken Zeit des Delligers zu rechnen. Hesse schlug sich im 95-köpfigen Feld gut. Nach 3:12 Stunden war er als 8. des Gesamtfeldes im Ziel. In der Altersklasse M40 bedeutete das den 3. Platz.



## Zwei Ehrungen des NFV-Kreisverbandes in Fürstenberg

**FÜRSTENBERG** (nig). Den geselligen Rahmen der Jubiläumsfeier „100 Jahre Fußball in Fürstenberg“ nutzte August Borchers, Vorsitzender des NFV-Kreisverbandes Holzminden, um zwei besondere Auszeichnungen an zwei engagierte Fußballer zu überreichen. Die Ehrenamtsurkunde des DFB konnte er an Andreas Sefczyk übergeben, der sich vor allem für die zweite Mannschaft des MTV Fürstenberg einsetzt. Und als „Fußball-Heldin 2017“ des Fußballkreises würdigte er Kea-Marie Wirth, die sich unter anderem als Junior-Coach für den Fußball-Nachwuchs einsetzt. Neben einer Urkunde erhielt sie die Einladung zu einem einwöchigen DFB-Camp bei Barcelona. „Ihr seid ein Stern am Fußball-Himmel des Kreises“, lobte Borchers.

FOTOS: NIG

