

# Kilometer sammeln ist ihre Leidenschaft

50 Kilometer sind Peanuts: Ein richtiger „Ultra“ läuft auch schon mal 24 Stunden am Stück. Beim „HiLL“ in Hildesheim ging es etwas gemächlicher zu.

VON THORSTEN BERNER  
(TEXT UND FOTOS)

**Hildesheim.** Um drei Uhr in der Frühe hat in Simone Stegmaiers Schlafzimmer in Berlin der Wecker geklingelt. Drei Stunden später trifft die 46-Jährige im VfV-Freibad in Hildesheim ein. Ultralangläufer ist kein Weg zu weit, wenn es darum geht, ihrer Leidenschaft zu frönen. Sie sammeln Kilometer – auf der Autobahn und vor allem auf der Laufstrecke. Heute steht der „HiLL“ auf dem Programm, der „Hildesheimer Landschaftslauf“. 51 Kilometer beträgt die Distanz, genauer gesagt 51,53 Kilometer. Marienrode, Hildesheimer Wald, Sibbesse, Toßmar Berg, Söhre, Barenrode – das sind die Stationen (siehe Karte rechts).

Für hartgesottene Ultralangläufer ist dies keine wirkliche Herausforderung. Die laufen auch schon mal locker 100 oder gar 250 Kilometer am Stück. Und selbst das ist manchem nicht genug. Die 65-Jährige Marianne Dahl aus Burgwedel ist Altersklassenweltmeisterin im 24-Stunden-Lauf. 196 Kilometer hat sie in Hamburg in dieser Zeit zurückgelegt – Weltrekord! Da sind die schlappen 51 Kilometer in Hildesheim doch bestimmt nur Peanuts für die emsige Läuferin. „Na, ja“, sagt Dahl, die Strecke sei ziemlich hügelig, „da sind schon ein paar fiese Steigungen drin.“ Dahl war schon im vergangenen Jahr dabei. „Es hat Spaß gemacht“, sagt sie.

Spaß – darunter mag mancher „Couch-Potato“ etwas anders verstehen, als an einem nasskalten Samstagmorgen die Laufschuhe zu schnüren und mal eben 51 Kilometer in flottem Tempo durch Wald und Wiesen zu hecheln. Für die rund 30 „Ultras“, die heute in Hildesheim starten, ist es der schiere Genuss. Oder „einfach geil“, wie es Sebastian Persch formuliert. Und das Wetter könne besser doch gar nicht sein“, frohlockt der agile Göttinger. Er ist um 8 Uhr los gelaufen – und kommt um 14.30 mit einem Lächeln auf den Lippen zurück ins Ziel. „Ihr seid Sadisten“, ruft er scherzhaft. Und meint damit Michael Neumann und Michael Boonen von der Reservistenkameradschaft Hildesheim. Die beiden haben den Lauf organisiert – und wie es sich für Soldaten der Reserve gehört, sind sie natürlich in Uniform erschienen. Was natürlich nicht heißt, dass alle Uniformträger Sadisten sind, „aber die Strecke war schon heftig“, meint Persch, der noch nicht allzu viele Ultras mitgemacht hat.

Thorsten Steins aus Marienburg auch nicht. Er hat ganz entspannt auf einem Gartenstuhl Platz genommen und lässt sich ein kühles Blondes schmecken. Dass er gerade seinen allerersten 51-Ki-



Der Organisator: Feldwebel der Reserve Michael Neumann von der Reservistenkameradschaft Hildesheim hat das Kommando.



Ganz entspannt: Dass er gerade zum ersten Mal 51 Kilometer gelaufen ist, sieht man Thorsten Steins überhaupt nicht an.

lometer-Lauf hinter sich gebracht hat, sieht man dem 40-Jährigen nicht an. Der Mann macht den Eindruck, als könne er gleich noch mal 50 Kilometer dranhängen. „Bislang bin ich nur Halbmarathon (21 Kilometer) gelaufen“, erzählt er. Die Marathondistanz (42 Kilometer) hat er ausgelassen und gleich die 51 Kilometer in Angriff genommen. Ganz schön kühn, oder? „War ganz okay“, sagt Steins fast gelangweilt, gönnt sich einen weiteren großen Schluck und bemerkt beiläufig, dass er heute Abend früh ins Bett müsse, weil morgen noch ein Halbmarathon in Delligsen in seinem Terminplan stehe.

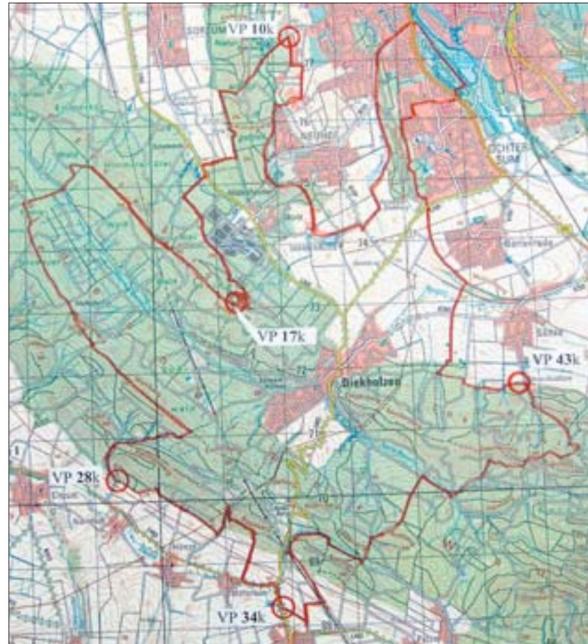
Organisator Neumann läuft ebenfalls gern lang und viel. Heute führt er das Kommando am Streckenrand und freut sich, dass fast 30 Ultras gekommen sind. Zum dritten Mal findet der „HiLL“ statt – und wird offenbar immer beliebter. „Unsere Idee war es, die Ultras nach



Simone Stegmaier ist eben mal schnell von Berlin nach Hildesheim gedüst, um beim „HiLL“ zu starten.



Brigitte Koczy kommt freudestrahlend ins Ziel. Sie ist Leiterin der Palliativstation im Klinikum Hildesheim.



Die Hügel haben ihn doch einigermaßen geschlaucht, „aber der Lauf war geil“, meint Sebastian Persch aus Göttingen.



Cornelia Bullich aus Erkrath kann nichts schütteln. In sieben Tagen hat sie 711 Kilometer geschafft.



Der Hildesheimer Thomas Ehmke ist überall dort anzutreffen, wo es besondere läuferische Herausforderungen zu meistern gilt.



Augen zu und durch: Auch Dagmar Liszewski, Vizepräsident der Deutschen Ultralauf-Vereinigung (DUV) war beim „HiLL“ dabei.

## Fast perfekter Start ins Turnierleben

Hohenhamelner Voltigierer

**Hohenhameln (ral).** Einen fast perfekten Start in seine Turnierkarriere erlebte das Pferd Londontime vom RFV Hohenhameln beim Turnier in Oberwöhren. Mit der Voltigiererin Wiebke Schernich ging er unter der Longenführung von Nicole Lange in der Leistungsklasse S an den Start. Wiebke Schernich wurde mit 7,72 Punkten Zweite hinter Jannik Heilandt (7,83 Punkte).

In der Leistungsklasse M sorgten Johanna Tesch und Nadja Ohlendörff für einen Hohenhamelner Doppelerfolg. Sie bekamen jeweils 6,8 Punkte. Das gute Ergebnis komplettierte Vanessa Berkmann mit 6,6 Punkten und dem zweiten Platz in der zweiten Abteilung. Sie alle starteten auf dem Pferd Letta.

Das Juniorteam des RFV Hohenhameln ging auf dem Pferd Champus an den Start. Die Mannschaft des Trainerteams Sabine Dehnert und Natalie Banek konnte in der Pflicht überzeugen und mit einer Wertnote von 5,8 Punkten den dritten Platz erringen.

Auf Davigno startete die Mannschaft Hohenhameln II in Oberwöhren in der Wettkampfkategorie M\*. Allerdings konnte die Equipe des Trainerteams Ralf Lange und Tamanie Pinnow noch nicht ihr gesamtes Leistungspotential abrufen, da das Team im Winter völlig neu zusammengestellt worden war. Dementsprechend aufgeregt waren alle Beteiligten beim Pflicht- und Kürvortrag. Insgesamt erreichte die II. Mannschaft aus Hohenhameln mit einer Wertnote von 5,2 Punkten den vierten Platz in der zweiten Abteilung.

## Talent Adrian Kreye läuft Rekord

Kreismeisterschaften der Leichtathleten in Alfeld / Heftiger Gegenwind macht den Sportlern zu schaffen

**Alfeld (wgk).** Der Wind meinte es nicht gut mit den großen und kleinen Leichtathleten, für die es im Rahmen eines Abendsportfestes des LAV Alfeld um die Titel der Hildesheimer Kreismeister auf den Mittelstrecken ging. Im Hindenburgstadion blies ihnen auf der Gegengeraden ein heftiger Wind entgegen, so dass die ganz schnellen Zeiten ausblieben. 1500m-Kreismeister der Männer wurde Andreas Piech vom TSV Brunkenen in der Zeit von 4:34,4 Minuten. Als Erster im Ziel war Philipp Champignon (SpVgg Hüddessum-Machtsum) in 4:24,3, der allerdings nicht für die Meisterschaften des KLV Hildesheim gemeldet hatte. Für einen neuen Kreisrekord in der Altersklasse M 8 sorgte Adrian Kreye vom SV Eintracht Bad Salzdetfurth. Das Lauftalent drückte die alte 1000m-Bestmarke auf 3:47,6 Mi-

nuten. Der neue 1500m-Kreismeister in der B-Jugend, Tim Setzkorn von der FSV Sarstedt, lief nach 4:38,8 Minuten über die Ziellinie. Auch die Nächtplatzierten Alexander Wottge (TSV Warzen) und Moritz Schulz (FSV Sarstedt) waren noch schneller als der Sieger der A-Jugend, Sören Wesche (SV Eintracht Bad Salzdetfurth), der 4:48,7 benötigte. Mit einer starken Leistung wartete der 14-Jährige Karl Leon Kessler (Eintracht Hildesheim) auf. Er holte sich den Kreismeistertitel im 1000m-Rennen der Altersklasse M 14 in 3:15,7 vor seinem Vereinskameraden Sascha Rooch (3:19,6). M 13-Meister wurde Lennard Oonk (DJK Blau-Weiß Hildesheim) in 3:38,3. Zwei Sekunden schneller als er war Philipp Zeck vom TSV Warzen als Meister der M 12. In dieser Altersklasse waren allein elf Jungen am Start. Spann-

end ging es auf den letzten Metern im 1000m-Rennen der M 11 zwischen Florian Bollmann (TSV Gronau) und Sven Husmann (VSV Rössing) zu. Der Gronauer siegte in 3:39,2. Husmann lag vier Zehntelsekunden zurück.

Kreismeisterin der Frauen auf der 1500m-Distanz wurde Sarah Woyciechowski vom TSV Brunkenen in 5:36,2 vor der 19 Jahre älteren Dagmar Vogel (MTV Eintracht Borsum/544,1). Topfit zeigte sich Stefanie Wehrnaker (Eintracht Hildesheim), die neue Kreismeisterin der B-Jugend. Sie siegte in sehr guten 5:10,1.

Die Erste der A-Jugendklasse, Michelle Drechsler (FSV Sarstedt), war nach 5:35,7 im Ziel. Nach taktisch klugem Lauf hatte im 800m-Rennen der A-Schülerinnen (W 14) Leichtathletik-Neuling Annika Gerbes (Eintracht Hil-

desheim/2:47,3) knapp die Nase vorn vor ihrer ärgsten Konkurrentin Marit Giese (TV Eintracht Algermissen/2:48,0). In der W 13 siegte Marie Seidler vom VfV Hildesheim (2:44,7). Julia Bothe (DJK Blau-Weiß Hildesheim) wurde 800m-Kreismeisterin der zwölfjährigen Mädchen (2:59,5). In der W 11 gewann Clara Wunderlich (SV Eintracht Bad Salzdetfurth) den Titel in 3:04,1.

**Die weiteren Kreismeister 2009**

M 15, 1000m: Moritz Heigwer (TSV Brunkenen) 4:01,7. M 10, 1000m: Tyl Rozok (SV Alfeld) 3:46,5. M 9, 1000m: Jonas Maibaum (SV Eintracht Bad Salzdetfurth) 4:04,3.

W 15, 800m: Marie-Chantal Laaser (MTV Bokkenem) 3:03,9. W 10, 800m: Sarah Heidner (Eintracht Hildesheim) 3:08,7. W 9, 800m: Svenja Pape (SV Alfeld) 3:15,6. W 8, 800m: Kristin Rudolph (SV Eintracht Bad Salzdetfurth) 3:23,7.



Beim 800m-Lauf der AK W13: Nach der ersten Runde lag Ulla-Greta Elbhausen (TSV Gronau) noch vorn, die am Ende Dritte wurde. Hinter ihr folgen Marie Ohlms (Eintracht Hildesheim/Zweite) und die spätere Siegerin Marie Seidler vom VfV.



Marie Seidler vom VfV Hildesheim gewann in Alfeld nicht nur das 800-Meter-Rennen in der AK W13, sondern sie hatte auch im 75-Meter-Sprint die Nase vorn.



800m der AK W14: Nach 500 Metern führte noch Marit Giese (TVE Algermissen), die Zweite wurde, vor der neuen Kreismeisterin Annika Gerbes (Eintracht Hildesheim). Es folgen Svenja Ebeling (Road Runner Elze), Alisa Köhring und Regina Grün (beide TSV Brunkenen).

## Elsternlauf ist auch ein Volksfest

Startschuss am 21. Juni

**Algermissen (gs).** Die siebenköpfige Lauftreff-Leitung vom TV Eintracht Algermissen rechnet beim 19. Elsternlauf am 21. Juni mit rund 300 Aktiven. Das Hauptrennen für Damen und Herren startet auf dem elf Kilometer langen Rundkurs um 9.10 Uhr am Sportzentrum an der Ostpreußenstraße. Bereits um 9 Uhr wird das Lauferfeld über die halbe Distanz von 5,5 Kilometer auf die Strecke geschickt. Dieser Lauf hatte im Vorjahr immerhin 104 Teilnehmer.

Der Elsternlauf hat ein jedes Jahr beinahe Volksfest-Charakter. Im sportlichen Rahmenprogramm findet auch ein 1,5 Kilometer-„Schnupperlauf“ für die Jugend (Start 10.20 Uhr) statt. Im „Bambinilauf“ für die Kleinen (10.50 Uhr) geht es um eine 400-Meter-Stadienrunde. Für diese beiden Einlageläufe wird von den Teilnehmern keine Startgebühr genommen. Vor den Hauptläufen sind die Walker auf diesen Strecken mit ihren Starts um 8.45 Uhr bereits unterwegs.

Die Elsternlauf-Veranstaltung zählt in der Region zu den 13 Volksläufen, die in der Wertung des Sparkassenlauf-Cups fallen. Die Streckenführungen der beiden Hauptläufe führen wieder in einem Rundkurs durch die Feldmark nach Harsum und zurück.

Nachmeldungen sind auch unmittelbar vor den Starts noch möglich. Weitere Informationen über den Elsternlauf gibt es im Internet unter [www.tve-algermissen.de](http://www.tve-algermissen.de). Eine Online-Anmeldung ist unter [elsternlauf@tve-algermissen.de](http://elsternlauf@tve-algermissen.de) möglich. Für die Verpflegung sorgen im Innen- und Außenbereich der Sporthalle die Cafeteria und einige Verpflegungsstände.

## Hanna Snakker siegt einmal mehr

Erfolgreiche Kanuten

**Hildesheim (os).** Für die Slalomkanuten der Kanu- und Segel-Gilde Hildesheim ging es nach Braunschweig zum zweiten Niedersächsischen Ranglistenrennen der Saison 2009. Auf der Wildwasseranlage am Petriwehr überzeugte im Rennen der weiblichen Schüler K1 einmal mehr Hanna Snakker, die in ihrem Rennen mit klarem Vorsprung die Konkurrentinnen hinter sich ließ. Für Hanna war es eine gelungene Probe für die Deutschen Schülermeisterschaften am kommenden Wochenende in Fürth, für die sie sich zusammen mit Fabian Lücke und Timm Kaiser (beide KSGH) schon im Frühjahr in Berlin qualifiziert hatte. Fabian Lücke erreichte in Braunschweig einen zweiten Platz. Erste Plätze belegten im Zweier Hanna Snakker und Fabian Lücke (CII Schüler) sowie Lea Anten und Lukas Sahrhage (CII MIX Junioren). Der Zweier Pascal Diebel und Konstantin Wedemeyer (CII Jug/Jun) kam in einem spannenden Rennen auf Platz zwei.

Bei den Mannschaftsrennen der Jugend/Junioren (drei Fahrer aus einem Verein) holte die Mannschaft der KSGH überraschend den zweiten Platz.

**Weitere Ergebnisse der KSGH-Starter:** Pascal Diebel 6. Platz (Jugend K1); Ole Neumann 7. Platz (Jugend K1); Lukas Sahrhage 4. Platz; Konstantin Wedemeyer 5. Platz (beide Junioren K1); Lea Anten 4. Platz (weibliche Jugend/Junioren K1).

## Handball: Minispielfest in Garmissen

Mit 14 Mannschaften

**Dingelbe (pw).** Die Vorbereitungen der JSG Garmissen-Dingelbe laufen seit Wochen auf Hochtouren, denn am kommenden Wochenende (13./14. Juni) werden mehr als 200 Kinder zwischen fünf und acht Jahren sowie deren Betreuer und Eltern auf dem Sportgelände des TV Garmissen-Ahstedt an der Badeanstalt zum traditionellen Minispielfest der Handball-Region Weser Schaumburg Leine (HR WSL) erwartet.

Auf drei Spielfeldern geht der sportliche Teil der Veranstaltung über die Bühne. 14 Mannschaften haben sich angemeldet, wobei neun Teams auf dem Sportplatz in Zelten übernachten werden.

Folgende Mannschaften haben ihre Teilnahme zugesagt: Sportfreunde (Söhre, TV Eintracht Algermissen mit jeweils drei Teams), TuS Grün-Weiß Himmelstür (2), JSG Garmissen-Dingelbe (2), DJK Blau-Weiß Hildesheim, MTV Elze, HSG 09 Gronau-Barfelde und SGO Himstedt-Betrum.

Das Minispielfest beginnt am Sonntagabend um 13 Uhr. Anschließend findet bis 17 Uhr der sportliche Wettkampf auf dem grünen Rasen statt, der am Sonntagvormittag fortgesetzt wird. Weil der Spaß bei den Kindern natürlich im Vordergrund stehen soll, hat der Ausrichter JSG Garmissen-Dingelbe auch ein Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Eine Hüppburg, Bewegungsspiele sowie eine Kinderdisco sollen für Kurzweil sorgen. Daneben kann auch die Badeanstalt kostenlos benutzt werden.