

Sansar macht Tempo

Paderborner Osterlauf: Der Eintrachtler läuft fünf und zehn Kilometer.
Patrick Boehme meldet sich nach Verletzungspause stark zurück.

Von Gunnar Feicht

Bielefeld. 13 Läufer unterhalb der 30-Minuten-Traumgrenze, 47 schneller als 33 Minuten und bei den Frauen ein Streckenrekord, der die Äthiopierin Tsigie Gebreselama mit 30:29 auf Platz fünf der Weltjahresbestenliste katapultierte: Das 10-Kilometer-Rennen des 75. Paderborner Osterlaufs hatte internationales Format. Die Bielefelder Langstreckler haben sich drei Wochen vor dem Hermannslauf in diesem Klassefeld beachtlich geschlagen.

Als Schnellster setzte Patrick Boehme vom TSVE 1890 ein Ausrufezeichen: Der 34-Jährige drückte seine persönliche Bestzeit mit 32:14 um mehr als eine Minute und führte ein Trio heimischer Läufer auf den Rängen 37 bis 39 an. Elias Sansar (TuS Eintracht) folgte ihm in 32:28 Minuten als 38. und gewann die Altersklassen-Wertung M40. Sechs Sekunden länger brauchte der Ex-Eintrachtler

Nils Brand (ASG Teutoburger Wald) in 32:34. Sansar hatte bei dieser Leistung schon den 80 Minuten vorher gestarteten 5-Kilometer-Lauf in den Beinen. Den beendete der 14-fache Hermannslauf-Sieger in ebenfalls guten 15:46 als Gesamt-17. und war auch hier Altersklassensieger. Die Kombination aus zwei scharfen Tempoläufen zeigt, dass sich der 43-Jährige für den „Hermann“ erneut viel vorgenommen hat.

Auf den will Patrick Boehme, vor einem Jahr hinter Sansar Zweiter an der Bielefelder Sparrenburg, in diesem Jahr wohl verzichten. Den Bielefelder hatte nach seinem dritten Rang bei der Nacht von Borgholzhausen im Juni 2022 eine hartnäckige Schleimbeutelentzündung im linken Knie zurückgeworfen. Er verpasste deswegen die gesamte Herbst- und Wintersaison mit einem geplanten Marathonstart in Frankfurt. „Ich konnte erst im Februar wieder richtig ins Training einsteigen, deshalb feh-

len mir die langen Läufe. Nachdem ich etwas verhalten angegangen bin, hat mich die gute Zeit überrascht“, kommentierte Boehme Platz fünf in der Altersklasse M35.

Noch etwas schneller war der Ex-Brackweder Pierre Danelak, dessen Kinder weiterhin in der SVB Leichtathletik betreiben. Mit 31:47 Minuten belegte er im Dress des Braunschweiger LC Platz 30 unter 2.219 Männern und 1.145 Frauen im Ziel und wurde Vierter der M35. Auch die aktuellen Schützlinge des Brackweder Trainers Thomas Heidbreder waren gut drauf. Dominik Went steigerte sich nach 33:11 Minuten bei „Rund um das Bayerkreuz“ Anfang März jetzt noch einmal auf 32:52 und belegte den 44. Platz (25. der Männer-Hauptklasse), knapp hinter dem vom TSVE zum LC Paderborn gewechselten Jan Nikulla (42./32:47). Marius Güths (SVB) war in der Vorbereitung auf die Triathlon-Saison (Schwerpunkt Langdistanz)

mit 33:34 Minuten (55.) ebenfalls zufrieden. Davor schob sich noch Tobias Eßbach (SVB), der in Düsseldorf wohnt und trainiert: In 33:03 (49. gesamt) ist er für den „Hermann“ gut gerüstet.

Beim Paderborner Halbmarathon, der ohne internationale Topläufer gestartet wurde, schafften zwei TSVE-Läufer den Sprung unter die besten 20 der 1.256 Männer und Frauen im Ziel: 16. (4. M20) Tim Kerkmann 1:17:54 Stunden (persönliche Bestzeit), 18. (3. M40) Patrick Tietz 1:18:18. Auf Podestplätze ihrer Altersklassen liefen hier Hubert Kuzaj (1:28:36/2. M50) und Bernt Schmiedeskamp (1:44:03/3. M65). In dem mit vielen leistungsstarken Youngstern besetzten 5-Kilometer-Lauf ließ nach längerer Pause Felix Tiekemeier (Jahrgang 2002) mit 16:48 Minuten und Gesamtrang 28 aufhorchen. 10-Kilometer-Klassensieger in der M65 wurde Ulrich Nikulla (TSVE 1890) mit 47:13 Minuten.