

Eine Einheit zwischen Reiter und Pferd

Reiten: Dressur- und Springlehrgang mit Hanno Vreden bei St. Georg Diemeltal in Germete

■ **Germete** (nw). Der Reiterverein St. Georg Diemeltal veranstaltete einen Dressur- und Springlehrgang unter Leitung von Hanno Vreden.

Der gelernte Pferdewirtschaftsmeister wirkte lange Zeit als Landestrainer der Vielseitigkeit und führte seine Reitschüler bis zu den Europameisterschaften. Während seiner Trainertätigkeit in Brasilien trainierte er Reiter bis zu den Weltmeisterschaften und der Teilnahme an den Olympischen Spielen. Heute hat Hanno Vreden eine eigene Reitanlage im westfälischen Borgholzhausen und ist Prüfer für Abschlussprüfungen der Berufsreiter an der Deutschen Reitschule in Warendorf.

„Wir sind stolz, dass wir Hanno Vreden bereits zum zweiten Mal zu uns auf die Anlage für einen Lehrgang holen konnten“, berichtete Sarah Liese, 1. Schriftführerin des Reitvereins.

Insgesamt nahmen 18 Reiterinnen und Reiter aus Hessen und Westfalen am Lehrgang teil. Trainiert wurde in der Dressur und im Springen vom E bis M-Niveau. Im Fokus des Lehrgangs standen das abwechslungsreiche Reiten sowie das Schaffen einer Einheit

zwischen Reiter und Pferd. In der Dressur wurde an der Durchlässigkeit und am korrekten Reiten gearbeitet. Am zweiten Trainingstag wurden Lektionen trainiert, um diese auf den Punkt abzurufen und korrekt auszuführen. Im Springen wurde an der Sprungkraft, Technik und am Reiter-sitz gearbeitet. „Die Arbeit am Reitersitz kommt während der Turniersaison oft viel zu kurz“, sagte Hanno Vreden wiederholt. Am zweiten Tag standen das Distanz- und Parcours-training auf dem Programm. Neben zahlreichen Tipps zur Dressur- und Springarbeit wurden den Teilnehmern verschiedene Übungen und Tricks für die tägliche Arbeit mit auf den Weg gegeben. Am Ende des zweiten Lehrgangstages zogen die Teilnehmer und der Veranstalter eine positive Bilanz.

Bereits Vormerken können sich alle Reitsportbegeisterten das erste Septemberwochenende. Vom 31. August bis 2. September veranstaltet der Reiterverein St. Georg Diemeltal das bekannte Reitturnier „Reitsport & Show“, das sich dieses Jahr zum 25. Mal jährt. Der Reiterverein steckt bereits tatkräftig in den Vorbereitungen.



Wertvolle Tipps: Der Reiterverein St. Georg Diemeltal veranstaltete einen Dressur- und Springlehrgang unter Leitung von Hanno Vreden. (v.l.) Sarah Liese, Hanno Vreden (stehend), Lisanne Barthel, Leonie Varlemann und Verena Jäkel.

FOTO: RV ST. GEORG

Taekwon-Do

Leon Kohl ist Landesmeister

■ **Boffzen** (nw). Diese Reise nach Dortmund hat sich für die Sportlerinnen und Sportler der Taekwon-Do-Kampfgemeinschaft MTV Boffzen/Fürstenberg gelohnt: Überglücklich kehrten sie mit drei Landesmeistertiteln im Gepäck ins Weserbergland zurück.

Der Budo- und Kraftsportverein Dortmund war Ausrichter der NRW-Meisterschaft und begrüßte 125 Sportler aus zwölf Vereinen zum fairen Wettstreit. „Wir waren schon zuversichtlich, doch dass dabei sogar drei Landesmeistertitel herauskommen, war natürlich der Hammer“, sagte ein zufriedener Trainer Günter Pottthast. Darüber hinaus freute er sich, dass alle acht Athleten sich in ihrer jeweiligen Gruppe unter den besten drei Kämpfern platzierten.

Ganz oben auf dem Treppchen landete Leon Kohl im

Freikampf bei den Senioren. Er darf sich nun nach zwei packenden Kämpfen NRW-Landesmeister nennen. Als frisch gebackene Landesmeister wurden aber auch Inken Biel und Namtan Nataporn Na Pattlang bei den B-Jugendlichen sowie Liv Lohnert und Charline Gollartz in der C-Jugend gefeiert. Sie ließen mit einer überzeugenden Leistung im Synchron Tul ihre Konkurrentinnen hinter sich.

Lukas Keller holte sich genauso wie Liv Lohnert den dritten Platz im Tul und Freikampf. Die Vizemeisterschaft sicherte sich Sven Lohnert im Tul Lauf sowie im Kampf, das gelang auch Inken Biel im Tul. Charline Gollartz schaffte den dritten Platz im Freikampf, Stefan Kohl wurde Zweiter im Freikampf der B-Jugend. Namtan Nataporn Na Pattlang holte sich den dritten Platz im Tul der B-Jugend.



Sehr erfolgreich: Die Taekwon-Do-Kampfgemeinschaft MTV Boffzen/Fürstenberg kämpfte in Dortmund mit (v.l.) Stefan Kohl, Namtan Nataporn Na Pattlang, Leon Kohl, Inken Biel, Liv Lohnert, Lukas Keller, Charline Gollartz, Sven Lohnert und Trainer Günter Pottthast.

FOTO: PRIVAT

Turnen mal ganz anders

Schulsport: 95 Teilnehmer lernen beim Sport- und Gruppenehelferforum in Brakel Neues aus Spiel und Sport kennen. Zwölf Workshops zum Teil mit interessanten Trendsportarten sind im Angebot

Von Helga Krooß

■ **Brakel.** Es kann als „erfolgreich verlaufen“ verbucht werden: Unter dem Motto „Werte und Bildung“ im Sport nahmen 75 Schülerinnen und Schüler sowie 20 Lehrer am zweiten Sport- und Gruppenehelferforum teil. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Sportjugend im Kreis-sportbund Höxter (KSB) gemeinsam mit dem Ausschuss für den Schulsport des Kreises Höxter in Kooperation mit der Regionalkoordination für Sporthelfer bei der Bezirksregierung Detmold und der Gesamtschule Brakel.

Die Teilnehmer konnten sich in zwei von insgesamt zwölf Workshops ein-satzorientiert fortbilden, in Trendsportarten hinein schnuppern, Neues aus Spiel und Sport kennenlernen sowie neue Anregungen für den Schul- und Vereinsalltag sammeln. Gleichwohl war das Forum auch eine wichtige Plattform, um eigene Ideen einzubringen und sich mit anderen Teilnehmern fachlich zu unterschiedlichen Anliegen auszutauschen.

»Wertevermittlung ist ein ganz wichtiger Aspekt«

„Das Sporthelferforum ist eine gute Möglichkeit Sport-helfer und Vereine näher zusammenzubringen“, sagte Petra Huppert-Buch vom KSB. Sie freute sich darüber, dass im Kreis Höxter inzwischen 14 Schulen Sporthelfer ausbilden. Deren Aufgaben sind vielseitig, zum Beispiel Gestaltung von aktiven Schulpausen, Organisation von Spielen und Sportfesten oder Unterstützung der Sportlehrer. „Aber auch die Wertevermittlung ist ein ganz wichtiger Aspekt“, führte der KSB-Vorsitzende Reiner Stuhldreier an. Es gehe dabei insbesondere um Fairness im Sport, gegenseitiges Helfen, Teamfähigkeit, aber auch um die Anerkennung von Leistung. In der ersten Workshop-Phase standen Themen wie Turnen mal anders, Werte im Sport, Bewe-



Fettverbrennung: Hiit und Tabata sind Fitnessrends, die die Sport- und Gruppenehelfer beim Forum in Brakel ausprobieren konnten.

FOTOS: HELGA KROOß



Beweglichkeit geschult: Anderson Da Silva Dias (rechts) zeigt den Teilnehmern die Grundelemente des Capoeira, ein Kampftanz aus Brasilien.

gungserfahrungen erweitern, Hiit, Tabata, Outdoor Work-outs und Co. auf dem Programm. Die Teilnehmer zeigten sich hoch engagiert und waren mit viel Spaß bei der Sache. Beim Workshop „Pflaster, Verband und Co.“ lernten sie unter professioneller Anleitung was bei Sportverletzungen zu tun ist. Norbert Koch vom DJK-Landesverband NRW bereicherte die Veranstaltung mit einem Impulsvortrag zum Thema „Weil

du wertvoll bist“. In der zweiten Workshop-Phase bot sich den Teilnehmern die Möglichkeit in Trend-Sportarten hinein zu schnuppern. „Kin-Ball ist die einzige anerkannte Sportart, bei der drei Mannschaften gleichzeitig auf dem Feld im Einsatz sind“, erklärte Daphne Dlugai, Leiterin der Kin-Ball-Gruppe an der Uni-Paderborn, Bereich Hochschulsport. Der Ball ist luftgefüllt, hat einen Durchmesser von 1,20 Meter und wiegt etwa ein



Im Trend: Während zwei Spielerinnen den Kin-Ball halten, setzt eine dritte zum Abschlag an. Der Ball soll in Richtung der vierten Spielerin gehen.

Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Die Grundspielregeln seien einfach, so Dlugai. Es geht darum, den teameigenen Ball mittels eines Aufschlags mit Händen oder Armen einer gegnerischen Mannschaft zuzuspielen, diese muss den Ball fangen. Capoeira ist ein Kampftanz aus Brasilien. Die Sportart vereint auf besondere Weise Kampf und Tanz, Akroba-

tik und Musik. Hierbei werden Kraft, Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit geschult. „Jeder kann es lernen“, versicherte Anderson Da Silva Dias, der den Teilnehmern die Grundelemente erläuterte und zeigte. Da Silva Dias leitet die Capoeira-Gruppe in Brakel, die im TV Brakel 1890 organisiert ist. Baseball, Klettern, Tennis und Inline Hockey waren weitere Schnupperangebote.

Gabi Menke und Lars Koch gewinnen die Deutsche Meisterschaft

Ausdauer: Nach der erfolgreichen WM-Teilnahme überzeugte das Duo des WSV Beverungen auch bei den Deutschen Meisterschaften im Quadrathlon. Beide gewinnen ihre Altersklasse in Sachsen

Von Dieter Müller

■ **Beverungen.** Gabi Menke und Lars Koch haben eine besondere Auszeichnung in einem besonderen Wettbewerb errungen. Die beiden Ausdauersportler, die für den WSV Beverungen starten, nahmen an den Deutschen Meisterschaften im Quadrathlon im Koberbachtal teil, was in der Nähe von Zwickau in Sachsen liegt. Dort wurde Gabi Menke Erste ihrer Altersklasse und Zweite insgesamt und Lars Koch Sieger seiner Altersklasse und Sechster insgesamt.

Nach 750 Meter schwimmen, 23 Kilometer mit dem Rad, 4,5 Kilometer im Kajak und dem abschließenden Lauf über fünf Kilometer kam Gabi Menke in 1:58,22 Stunde im Ziel an. Damit lag sie 14 Minuten hinter der Gesamtsiegerin Lisa Teichert vom WSC Heidelberg auf dem zweiten Platz. Aber ihre Altersklasse gewann die Erzieherin aus Dalhausen, die schon so viele Ausdauerwettbewerbe gemeistert hat, souverän. Sie war nach 14,05 Minuten aus dem Was-



Ausdauerndes Duo: Gabi Menke und Lars Koch haben sich nach 750 Meter schwimmen, 23 Kilometer Radfahren, 4,5 Kilometer im Kajak und fünf Kilometer laufen die Altersklassen-Titel beim Quadrathlon geholt.

FOTO: DIETER MÜLLER

ser, brauchte 43,09 Minuten für die Radstrecke, schaffte die 4,5 Kilometer mit dem Kajak auf der Koberbachtalsperre in 32,43 Minuten und lief die fünf Kilometer in 24,26 Minuten. „Es war kalt, zwölf Grad und leichter Nieselregen. Oben-

drein war es sehr windig und damit sehr unruhig auf dem Wasser. Nach dem Radfahren hattest du kaum noch Gefühl in den Fingern oder im Oberschenkel. Alles wirkte wie eingefroren“, erklärt Gabi Menke. Und Lars Koch ergänzt:

„Aber du hast so viel Adrenalin im Körper, dass du das irgendwie wegsteckst.“ Lars Koch, der Tischlermeister aus Blankenau, schwamm die 750 Meter in 13,54 Minuten, bewältigte die 23 Kilometer auf dem Rad in 35,58 Minuten,

fuhr die 4,5 Kilometer im Kajak in 29,44 Minuten und lief abschließend die fünf Kilometer in 20,54 Minuten. So wurde Lars Koch Sechster im Gesamtklassement und Sieger seiner Altersklasse M40 in 1:43,49 Stunde. Gesamtsieger Daniel Hingst von der Uni Greifswald benötigte 1:33,28 Stunde.

Eine Woche zuvor ist Gabi Menke in 8:41,20 Stunden Vize-Weltmeisterin im Quadrathlon auf der Langdistanz in Hannover ihrer Altersklasse W40 hinter der Berlinerin Susanne Walter geworden. Lars Koch ist der fünftbeste Quadrathlet der Welt seiner Altersklasse M40. Er bewältigte die Langdistanz in Hannover in 7:17,10 Stunden.

Gabi Menke und Lars Koch trainieren seit einigen Jahren zusammen und starten gemeinsam bei vielen Ausdauerwettbewerben – wie zuletzt auch beim Strongman in Ottbergen. Ihr Trainingspensum für solche anspruchsvollen Wettkämpfe wie einen Quadrathlon beziffern sie auf 15 Stunden pro Woche.