

## PERSÖNLICH



**Ugur Uzun**, Kapitän des Fußball-A-Ligisten TIG Brakel, fällt länger aus. Der Leader verdrehte sich gegen Altenbergen das Knie. „Wir warten noch auf eine zuverlässige Diagnose nach dem MRT-Termin, aber ehrlich gesagt rechne ich nicht mehr mit all zu viel Einsätzen. Ähnlich sieht es bei den anderen Langzeitverletzten aus“, hadert TIG-Trainer Haydar Özdemir und meint Murat Uzun, der noch in dieser Serie gar nicht spielen konnte, und den angeschlagenen Samet Cigla. (la)

## Brakel vergisst den Sack zuzumachen

**Fußball-Landesliga:** Die Spvg. Brakel trennt sich 2:2 von der Spvg. Steinhagen

■ **Brakel** (um). In der ersten Halbzeit hätte die Spvg. Brakel schon alles klar machen können, doch am Ende waren die Brakeler froh, dass sie am späten Donnerstagabend noch ein 2:2 gegen die Spvg. Steinhagen im Nachholspiel sichern konnten.

„Über die gesamte Spielzeit gesehen ist das Unentschieden gerecht. Wir haben es in der ersten Halbzeit und Anfang der zweiten Halbzeit leider verpasst, den Deckel draufzumachen. Wir hatten klare Geschwindigkeitsvorteile, haben aber ab und zu den Kopf nicht hochgenommen, wo man besser hätte quer legen müssen. Nach dem 2:2 ist Steinhagen stark aufgekomen und war bei Standards immer gefährlich. Am Ende hatte Steinhagen eine richtig dicke Chance – da hatten wir Glück, dass wir nicht verlieren und der Spielverlauf auf den Kopf gestellt wurde“, beschreibt Brakels Trainer Burkhard Sturm das Spiel.

Die Steinhagener erwischten einen Traumstart: Torjäger Sebastian Herrmann nutzte einen dicken Schnitzer in Brakels Abwehr und erzielte schon nach drei Minuten das 0:1. „Wir haben aber eine richtig starke Reaktion gezeigt und sind über Außen immer wieder gefährlich durchgekommen“, so Sturm. Nils Fähnrich passte in den Rücken der Abwehr und Viktor Thomas gleich schnell zum 1:1 (10.). aus



**Torjäger:** Andre Schmitt (l.) erzielte die zwischenzeitliche 2:1-Führung für Brakel. FOTO: UWE MÜLLER

## Köterberglauf in Kollerbeck mit veränderten Strecken

■ **Kollerbeck** (um). Zum traditionellen Köterberglauf lädt die Leichtathletik-Abteilung des SV Kollerbeck am Sonntag, 15. April, ein.

Bei der 21. Auflage des Laufes werden wieder verschiedene Streckenlängen angeboten. Um 9.45 Uhr ist der Start für 24, 13 und 5 Kilometer. Zur selben Zeit laufen die weiblichen U10 bis U16 900 Meter und um 9.55 Uhr die Jungs der U10

bis U16. Der Bambinilauf über eine Stadionrunde folgt um 11.15 Uhr. Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag noch möglich. Heinrich Rheker teilt mit: „Durch den Sturm vor einigen Tagen sind die Wälder um den Köterberg und in der Gemarkung Kollerbeck noch nicht frei zu belaufen. Für die drei Strecken gibt es eine nur geringfügige Änderung der Streckenlängen.“

# „Der Hermann ist wie ein Virus“

**Interview:** Michael Amstutz, Ausdauerläufer von Non Stop Ultra Brakel, nimmt zum 30. Mal in Folge am Hermannslauf teil. 1990 und 1992 gewann er den Traditionslauf

■ **Brakel** (um). Der Hermannslauf ist ein besonderer Lauf. Und er hat auch besondere Geschichten zu bieten. Eine davon hat Michael Amstutz von Non Stop Ultra Brakel vor 29 Jahren angefangen zu schreiben – zu Ende ist sie aber noch lange nicht. Wenn am Sonntag, 29. April, am Hermannsdenkmal der Startschuss zum 47. Hermannslauf erfolgt, dann ist der 51-jährige Amstutz zum 30. Mal in Folge mit dabei. „Der Hermann ist für mich Kult. Mein Ziel ist es die 50 vollzumachen – notfalls auch auf Krücken“, sagt der gebürtige Bad Driburger, der als Einziger aus dem Kreis Höxter den Traditionslauf gewinnen konnte – sogar zweimal. Aber es gab auch einen ganz bitteren Einbruch, denn noch kam Amstutz noch ins Ziel und sicherte somit seine bis heute bestehende Serie.

*Herr Amstutz, woher nehmen Sie die Motivation mit 51 Jahren auch zum 30. Mal bei diesem harten Ausdauerlauf mitzumachen?*

**MICHAEL AMSTUTZ:** Die letzten zehn Kilometer tun weh. Da frage ich mich oft: Warum mache ich das eigentlich? Und im Ziel bin ich mir sicher: Das war mein letzter Hermann! Aber zehn Minuten später schießt es mir in den Kopf: Was kann ich nächstes mal besser machen? Nach dem Hermann ist vor dem Hermann – es ist wie ein Virus.

### »Im Ziel bin ich mir sicher: Das war mein letzter Hermann!«

*Beschreiben Sie den Virus genauer.*

**AMSTUTZ:** Es ist eine ganz besondere Atmosphäre. Die Menschenmassen in Oerlinghausen, an der Panzerbrücke, an der Sparrenburg – auf der Strecke höre ich auch oft die Leute meinen Namen rufen, man kennt mich, das spornt auch an. So etwas hast du nirgendwo, auch nicht beim Paderborner Osterlauf. Zudem sind die Wechselspiele zwischen den schwierigen und ruhigen Passagen sehr schön. Und bei einer Mannschaftsportart kann man sich mal verstecken, beim Hermann nicht.

*Bei Ihrer ersten Teilnahme 1989 haben Sie gleich alle überrascht und sind Zweiter geworden.*

**AMSTUTZ:** Ich bin davor ja auch gerne Marathon gelaufen, meine Bestzeit 1988 in Hamburg in zweieinhalb Stunden. Aber Crosslauf lag mir mehr, ich habe ja auch viel in der Egge bei Bad Driburg trainiert. Da wollte ich unbedingt dann auch den Hermann laufen. Und ich hätte 1989 sogar gleich gewinnen können. Der Sieger war Tony Marshall, ein britischer Soldat. Er hat aber an den Lämershagener Treppen angezogen und ich kam nicht mehr ran.

*Da fehlten nur 36 Sekunden auf Platz eins. Ein Jahr später gelang aber der große Triumph. Wie haben Sie sich darauf vorbereitet?*

**AMSTUTZ:** Nach Platz zwei wollte ich 1990 unbedingt gewinnen. Ich habe viel dafür trainiert, viel im Gelände, viele Steigungen. Ich war sehr gut vorbereitet, auch im Bergablaufen. Im Ziel war es ein wunderschönes Gefühl.

*Ein Jahr später kam der große Einbruch. Als Titelverteidiger kamen Sie erst nach über vier*



**Doppelsieger:** Michael Amstutz (51) zeigt stolz seine zwei Siegerepokale vom Hermannslauf. „Ich habe viele Pokale bekommen, aber auf diese beiden bin ich besonders stolz. Sie sind auch die einzigen, die ich mir in die Vitrine gestellt habe“, so Amstutz. FOTO: UWE MÜLLER



**Auf der Zielpromenade an der Sparrenburg:** Bei seiner ersten Teilnahme 1989 am Hermannslauf lief Michael Amstutz 22-jährig auf Platz zwei in 1:46,37 Stunde und überraschte die ganze Laufelite. Ein Jahr später wurde er der damals jüngste Sieger. FOTO: NW-ARCHIV

*Stunden ins Ziel. Was war passiert?*

**AMSTUTZ:** Viele sagten mein Sieg wäre nur eine Eintagsfliege gewesen. Denen wollte ich es beweisen und war hochmotiviert. Aber ich hatte mich schlecht vorbereitet. Ich hatte mich falsch ernährt – das hat mich so geärgert. Bei Lämershagen ging kaum noch was. Ich war unterzuckert, habe gefroren, der Körper war leer. Da wurde ich mit dem Krankenwagen abgeholt.

### »Die kleinen Gemeinden sind der Reiz des Hermanns«

*Und trotzdem kamen Sie noch ins Ziel.*

**AMSTUTZ:** Genau. Ich habe geduscht, Traubenzucker genommen und bin dann zu Fuß zur Stelle zurück, wo ich liegengeblieben bin. Dann bin ich ganz langsam bis ins Ziel gejoggt. Das war erlaubt, denn nirgendwo steht, dass man keine Pause machen darf.

*Das war sicherlich eine große Lehre. Bei Ihrem zweiten Sieg 1992 lief alles besser.*

**AMSTUTZ:** Mich hatte keiner mehr auf der Liste, aber ich war viel besser vorbereitet und bin taktisch gelaufen. Das war der schönste Erfolg, weil ich bestätigen konnte, dass der erste Sieg kein Zufall war.

*Da sind Sie auch Ihre Bestzeit 1:45,00 Stunde gelaufen. Diese Zeit hat der derzeitige Abo-Sieger Elias Sansar nie geschafft. Kann man das mit heute vergleichen?*

**AMSTUTZ:** Ich hätte 1992 sogar noch schneller laufen können, aber die Strecke war damals noch geringfügig etwas kürzer. Vor Sansar ziehe ich meinen Hut. Er ist ein Supertalent, kann super einteilen und kennt natürlich jeden Stein auf der Strecke.

*Lange gehörten Sie immer zu den Favoriten, 2001 wurden Sie noch einmal Fünfter. Ab wann war es unmöglich, ganz vorne anzugreifen?*

**AMSTUTZ:** Ab 1996 wurde es schon schwieriger. Da war ich

bereits selbstständig, hatte eine Firma zu führen und natürlich nicht mehr so viel Zeit fürs Training. Da habe ich mir auch andere Ziele gesetzt: In die Top 10 der Altersklasse.

*Sind sind der erfolgreichste Hermannsläufer aus dem Kreis Höxter. Gibt es einen, dem Sie Ähnliches zutrauen?*

**AMSTUTZ:** Carsten Thoma und Michael Brand waren ja auch schon mal Zweiter und Dritter, aber den Sieg haben sie nie geschafft. Es wird auch immer schwieriger. Für die Zukunft sehe ich keinen, der den besonderen Ehrgeiz dazu hat. Früher war als Beispiel der Kreisrekord über zehn Kilometer bei 31,6 Minuten. Es gab drei, die unter 32 liefen, und 40, die es unter 35 schafften. Das gibt es heute nicht mehr.

*Welches Ziel haben Sie sich für Ihren 30. Hermann gesetzt?*

**AMSTUTZ:** Mit 51 Jahren lässt die Motivation doch etwas nach. Die Regenerationsphase ist biologisch gesehen auch länger. Ich möchte gerne 2,20 Stunden laufen. Eine beson-

## Ausdauernd

◆ Michael Amstutz (51) ist der erfolgreichste Hermannsläufer des Kreises Höxter. Er gewann zweimal (1990, 1992), wurde Zweiter (1989) und zweimal Dritter (1993, 1994).

◆ Nachdem er sich anfangs beim Fußball probierte kam er mit 16 Jahren zum Laufen beim TV Bad Driburg. ◆ Seit Jahrzehnten startet der Maler- und Lackierermeister, dessen Firmensitz in Brakel ist, für Non Stop Ultra Brakel und ist bei (fast) allen Volksläufen der Region am Start. ◆ Amstutz und seine Ehefrau Doris haben zwei Kinder (Kiara und Moritz).

dere Platzierung nehme ich mir nicht vor, dafür habe ich diesmal auch zu wenig trainieren können.

*Was ist die schönste Stelle beim Hermann?*

**AMSTUTZ:** Das schönste ist auf der Promenade an der Sparrenburg das Ziel zu sehen. Aber auch die Panzerstraße und Oerlinghausen sind toll.

*Welche Stellen sind nicht so beliebt bei Ihnen?*

**AMSTUTZ:** Der Tönsberg tut schon weh. Aber es soll alles so bleiben wie es ist – die kleinen Gemeinden sind der Reiz des Hermanns.

*Sie sind schon so lange dabei. Was hat sich am Hermannslauf geändert?*

**AMSTUTZ:** 1989 waren es schon 3.500 Starter, da war der Hermann schon ein Kultlauf. Früher gab es auf jeden Fall bessere Zeiten. Die Masse ist jetzt größer geworden, aber die Spitze wird dünner.

**Das Interview führte Uwe Müller**