

Große Zeitsprünge

Ein Missgeschick brachte den Veltheimer Ricardo Keller zum Laufsport. Der 25-Jährige verbesserte innerhalb von nur einem Jahr seine Marathonzeit um rund 25 Minuten.

Von Christian Bendig

Minden (cb). Der Startschuss ertönt, und nach wenigen hundert Metern hat Ricardo Keller nach dem ersten Nadelöhr ausgangs des Sportplatzes einige Meter zwischen sich und die Konkurrenz gelegt. Den Lauf über 10 Kilometer in Eisbergen gewann der 25-Jährige in einer Zeit von 38:26 Minuten souverän. Er hätte nach eigener Aussage noch schneller laufen können, doch in naher Zukunft stehen weitaus größere Aufgaben für den Läufer an.

„Eine Tür schließt sich, eine andere öffnet sich dafür.“ Diese Binsenweisheit ist auf Keller ohne Weiteres übertragbar. Für den Veltheimer schloss sich die Tür des PKW – zumindest die Fahrertür – es öffnete sich die Tür zum Laufsport. „Ich bin zu schnell gefahren. Deswegen habe ich vor etwas mehr als einem Jahr meinen Führerschein verloren“, beantwortet der junge Mann die Frage, wie er zum Laufsport kam.

Wie komme ich zur Arbeit? Die Antwort war das Laufen

Es stellte sich die ganz banale Frage: „Wir komme ich nun zur Arbeit?“ Da Veltheim nicht gerade der Nabel des Öffentlichen Personennahverkehrs ist, lag die Lösung auf der Hand. Mit dem Fahrrad. „Aber dann habe ich mir überlegt, dass ich ja auch laufen könnte“, verzichtete Keller eines Tages auf die Dienste seines Drahtesels und joggte fortan zum Arbeitsplatz und wieder zurück. Zusätzlich begann er in der Freizeit mit dem Training.

Automatisch kam dann der Gedanke, sich mit anderen Läufern zu messen. Im Mühlenkreis trat Keller bisher weniger in Erscheinung. Aus ei-

nem ganz einfachen Grund. „Ich bin bei der Schaumburger Serie mitgelaufen.“ Zuletzt sprangen auf dieser zwei zweite Plätze in Rinteln und in Ohndorf heraus. Jeweils über die 10 Kilometer.

Doch nicht nur auf der kurzen Strecke fühlt sich der Veltheimer wohl. Sondern auch auf der ganz langen. „Ich bin schon die Marathon in Frankfurt und Hannover mitgelaufen“, er-

zählt Keller nach dem Sieg in Eisbergen. Bei der Premiere 2016 in Hannover blieb die Uhr nach 42,165 Kilometern nach 3:24:32 Stunden stehen, wenige Monate später in Frankfurt lief Keller bereits rund sechs Minuten schneller. Die Drei-Stunden-Schallmauer wurde in diesem April in der niedersächsischen Landeshauptstadt geknackt, als die Zeitmessenanlage 2:56:32 für den Portaner auswies.

Den Ehrgeiz Kellers hat das nicht gestillt. „Aktuell starte ich noch in Block B. Ich möchte aber schnellstmöglich in Block A aufsteigen.“ Das würde bedeuten, dass Keller bei den großen Laufveranstaltungen mit mehreren Tausend Teilnehmern viel weiter vorne starten dürfte.

Der Weg dahin ist noch ein langer. Um diesen erfolgreich zu gehen und die selbst gesteckten Ziel zu errei-

chen, begann in dieser Woche die Vorbereitung auf den Frankfurt Marathon im Oktober. „Deswegen habe ich beim heutigen Rennen ziemlich Tempo rausgenommen. Ich hätte sicher auch eine Zeit um 35 Minuten laufen können“, bekannte Keller am vergangenen Sonntag. Es galt Kräfte zu sparen. Denn von nun an stehen neben den normalen Trainingseinheiten pro Woche auch zwei Läufe über 30 Kilometer auf dem Programm. Aber ganz ohne Hilfe geht es dann auch nicht. „Ich habe gemerkt, dass man alleine nur bis zu einem gewissen Punkt kommt. Der ist leistungsmäßig jetzt bei mir erreicht. Deswegen trainiere ich jetzt beim SV 1860 Minden unter Uli Drees.“

Neu-Trainer Uli Drees versucht ihn noch zu bremsen

Der erfahrene Lauftrainer kann das wahre Leistungsvermögen seines neuen Schützlings noch nicht absehen. „Ich kenne ihn erst seit sechs Wochen. Auf jeden Fall hat er Talent.“ Das unterstreiche vor allem der zweite Platz beim Lauf in Rinteln. „Das ist eine sehr schwierige Strecke mit vielen Biegungen und es ist immer sehr heiß.“ Auf jeden Fall sei es für die sportliche Entwicklung wichtig, ab einem gewissen Punkt in ein strukturiertes Training mit einem gesunden Mix aus Ausdauer- und Tempoläufen einzusteigen. Neben dem reinen Lauftraining versucht der Trainer, seinen neuen Schützling zu bremsen. „Ihm fehlt noch die Erfahrung.“ Drees weiß: „Seine Zeitsprünge sind natürlich schon enorm. Aber ab einem gewissen Punkt fallen die Verbesserungen deutlich kleiner aus und bedürfen harter Arbeit.“



Allein auf weiter Flur: Beim Volkslauf in Eisbergen lief Ricardo Keller der Konkurrenz bereits auf den ersten Metern der 10-Kilometer-Strecke auf und davon.
Foto: Christian Bendig



Szene aus dem Spiel zwischen den Teams von Melitta (in Rot) und Gauselmann.
Foto: Schwemling

Sparkassen-Team auf Platz acht

Betriebssport-Meisterschaft in Minden

Minden (mt). Zum zweiten Mal in Folge fanden die Volleyball-Meisterschaften des Westdeutschen Betriebssportverbandes (WBSV) unter der Leitung von Rüdiger Runge in Minden statt. Das Turnier in der Kampa-Halle gehört zu einer Reihe von Programmpunkten im Jubiläumsjahr des Betriebssport-Kreisverbands Minden-Lübbecke.

Neben heimischen Mannschaften waren Teilnehmer aus Bremen, Berlin, Magdeburg und dem belgischen Antwerpen angereist. Als Titelverteidiger war die BSG Kreissparkasse Euskirchen dabei.

Nach spannenden Spielen in der Vor- und Zwischenrunde sicherte sich der WBSV-Meister von 2015, BSG Stadt

Borken, gegen den Neuling Mondelez mit einem Dreisatzerfolg den Titel. Euskirchen, die im Vorjahr in Minden gewonnen hatte, landete auf dem 3. Platz. Bestes Team aus dem Kreis Minden-Lübbecke wurde die BSG Stadt- und Stadtsparkasse Porta Westfalica auf Platz acht.

Bei der Siegerehrung wurde der langjährige WBSV-Sportwart Werner Wustrack mit einem Sonderdruck des Turniershirts verabschiedet. Die Pokalübergabe in Minden war seine letzte Amtshandlung.

Ergebnisse und Fotos auf der Internetseite des BKV.

■ bkv-minden-luebecke.de/sparten/volleyball/fruehlingsturnier-2017-erg

Verstärkungen aus Niedersachsen

FT Dützen holt Benecke und Häberli vom FC Stadthagen

Minden (ps). Kurz vor dem Start der Saisonvorbereitung am morgigen Sonntag hat Fußball-Bezirksligist FT Dützen noch einmal auf dem Transfermarkt zugeschlagen. Mit Patrick Benecke und Simon Häberli verpflichteten die Dützer ein Duo vom niedersächsischen Bezirksligisten FC Stadthagen.

„Ich freue mich darüber, dass sich die beiden entschlossen haben, zu uns zu kommen“, sagte FTD-Trainer Torben Brandt zu den späten Verpflichtungen. Die stellen nach Mirco Möller (RW Maaslingen), Paul Stichling (Union

Minden) und Torhüter Hannes Gerecke (zuletzt VfL Bückeberg) die externen Zugänge vier und fünf dar. Dabei sind Benecke und Häberli, die beide jeweils 27 Jahre alt sind, keine neuen Gesichter für den Dützer Trainer. „Ich habe sie bereits zu meiner Zeit in Nienstadt trainiert“, so Brandt, der sich von dem Duo vor allem erhofft, dass es für mehr Konkurrenzkampf sorgt.

„Beide sind im offensiven Mittelfeld und im Sturm zuhause und haben dort ihre Stärken“, beschreibt der Trainer die Zugänge und fügt an:

„Dadurch bekommen wir mehr Flexibilität und ich habe mehr Auswahl.“ Damit sehen sich die Dützer für die kommende Saison, in der sie deutlich besser abschneiden wollen, als in der Vorsaison, gut aufgestellt.

Die Vorbereitung nimmt die Brandt-Elf morgen früh, und bereits am Donnerstag stehen im Rahmen eines Blitzturniers des VfR Evesen die ersten Testspiele gegen FC Bad Oeynhausen und Gastgeber Evesen auf dem Programm. Dort ist auch RW Maaslingen aktiv, die auf HSC BW Tündern und SV Obernkirchen treffen.



FT Dützens Trainer Torben Brandt trifft auf zwei alte Bekannte. Foto: ps

Union-Duo wechselt nach Döhren

Aram Skripin und Amar Ali-Khan schließen sich A-Ligisten an

Petershagen (ps). Der Tabellenfünfte der Vorsaison in der Fußball-Kreisliga A, TuS Döhren, hat zwei Spieler von Bezirksligist Union Minden verpflichtet. Stürmer Aram Skripin und Mittelfeldakteur Amar Ali-Khan schließen sich der Mannschaft von Trainer Torsten Habermehl an – genau wie drei weitere Spieler.

Dass Skripin, der in der vergangenen Spielzeit 13 Tore in der Bezirksliga schoss, und Ali-Khan den Fusionsverein verlassen würden, war bereits seit geraumer Zeit klar. Nun haben



Amar Ali-Khan spielt nun in Döhren. Foto: ps

sie in Döhren einen neuen Klub gefunden.

„Wir wussten, dass die beiden eine neue Herausforderung suchen und haben dann die Gespräche aufgenommen“, berichtet Habermehl, der sich sehr erfreut zeigt, dass beide Akteure sich nun seiner Mannschaft anschließen: „Sie bringen viel Qualität mit.“ Besonders Skripin soll mit seiner Torgefährlichkeit dazu beitragen, dass die Platzierung des Vorjahres wiederholt werden kann.

Zusätzlich schließt sich mit

Adalberto Mendes ein alter Bekannter dem TuS an. „Es war klar, dass er zurückkommt“, ist Habermehl froh über die Rückkehr von Mendes, der zuletzt bei Weser Leteln gespielt hatte. Zudem gibt es in Döhren nun drei Baydaks. Nach den Brüdern Talat und Eyyüp spielt ab der kommenden Saison auch deren Cousin Ismael dort. Er kommt vom ASC Nienburg. Fünfter Zugang ist Tony Otte, der zuletzt in Stadthagen aktiv war, während Marcel Reinkensmeier nach Neuenknick zurückkehrt.