

Ruderboot und Rennrad

Meine Corona-Pause: Christoph Dohmann (Non-Stop-Ultra Brakel) ist einer der schnellsten Zehn-Kilometer-Läufer des Kreises Höxter. Während der Wettkampfpause hat der zweifache Hochstift-Cup-Gesamtsieger sein Training noch flexibler gestaltet. 650 Kilometer auf dem Wasser.

Von Sylvia Rasche

Godelheim. Christoph Dohmann liebt den Wettkampf. „Ich habe zwar auch gelernt, mich im Training zu quälen. Aber Bestzeiten bin ich da noch nie gelaufen“, sagt der Godelheimer. Er ist einer der schnellsten Läufer im Kreis Höxter - und das, obwohl er erst seit fünf Jahren regelmäßig auf der Laufstrecke unterwegs ist.

Mit einigen Kollegen des Höxteraner Rudervereins bereitete sich Christoph Dohmann 2015 auf den Höxter-

„Ich hätte gerne eine neue Bestzeit aufgestellt.“

Christoph Dohmann zu seinem Ziel 2020.

ner Firmenlauf vor, nahm dafür auch am Volkslauf des TuS Amelunxen teil. „Ich bin auf Anhieb in 41:13 Minuten Fünfter der Gesamtwertung geworden“, berichtet Dohmann und hatte damit einen neuen Sport für sich entdeckt. Nur ein halbes Jahr später lief er beim Osterlauf in Paderborn schon 38:29 Minuten über zehn Kilometer, ein weiteres Jahr später 35:08. Die aktuelle Bestzeit von 33:10 Minuten stellte er beim Osterlauf 2019 auf - und wollte 2020 eigentlich noch ein bisschen schneller unterwegs sein. Doch dann kam Corona. Zwar haben Läufer im Gegensatz zu Teamsportlern den

Vorteil, ihr Hobby auch alleine ausüben zu können. Die Wettkämpfe fehlen allerdings auch ihnen.

Das ist besonders schade, da Christoph Dohmann gerade in guter Verfassung war. Seine 49:53 Minuten vom Silvesterlauf Werl - Soest ließen auf neue Bestzeiten auch über zehn Kilometer hoffen.

„Anfangs wurden die Zeiten schnell besser. Aber je besser sie wurden, desto schwerer wurde es auch, sie noch weiter zu steigern“, erzählt der talentierte 22-Jährige, der beim Triathlon am Godelheimer See im vergangenen Jahr den dritten Platz der Gesamtwertung belegte und damit auch seine Vielseitigkeit unter Beweis stellte.

Nach den vielen Laufabsagen stellte Christoph Dohmann, der seit 2019 für die Non-Stop-Ultra Brakel an den Start geht, sein Training um. Nicht mehr 50 bis 60 Kilometer die Woche, sondern nur noch 30 Kilometer absolvierte er laufend in der Natur, dafür kamen das Rennrad und das Ruderboot wieder stärker zum Einsatz. „Ich mache alle drei Sportarten sehr gerne und bleibe dabei auch gerne flexibel. Allerdings lag der Fokus in den vergangenen Jahren doch eher beim Laufen“, berichtet Dohmann, der zweimal in Folge Gesamtsieger des Hochstift-Cups geworden ist und gerne 2020 den dritten Sieg in Serie gefeiert hätte.

Mit elf Jahren begann er beim Ruderverein Höxter mit dem Training. „Da habe ich gelernt, strukturiert zu trainieren. Das hat sich später



Die neue Bestzeit steht: Gleich mehrfach in Folge hat Christoph Dohmann beim Paderborner Osterlauf seine persönliche Bestmarke über zehn Kilometer ausgebaut. Aktuell steht sie bei 33:10 Minuten. Damit ist der Godelheimer einer der schnellsten Athleten des Kreises Höxter.

FOTO: JÖRN HANNEMANN

auch beim Laufen ausgezahlt, berichtet der Godelheimer. Auf dem Wasser fühlte er sich sofort wohl, nahm 2011 an

seiner ersten Regatta teil und ging auch 2019 noch in Würzburg bei einer Regatta auf dem Main an den Start. „Ich habe den Kontakt zum Ruderverein immer gehalten und bin zwar seltener als früher, aber doch noch regelmäßig dabei“, erzählt der Lehramtsstudent (Mathe und katholische Religion). Außerdem spreche das Rudern als Ausgleich zum Laufen auch andere Muskelgruppen an.

Insgesamt hat er in diesem Jahr bisher 5700 Kilometer auf dem Rad, 650 Kilometer im Boot und 2000 Kilometer als Läufer absolviert. „Ich habe weiterhin sechsmal die Woche Sport getrieben, auch wenn die Wettkämpfe fehlten“, erzählt Dohmann, der sich zudem im Vorstand der Blaskapelle Godelheim engagiert.

Kurz gefragt
Lauf- oder Krafttraining: Das ist für mich als Läufer eine einfache Frage. Ich bin sehr gerne in der Natur unterwegs und treibe Sport lieber draußen als im Fitnessstudio.

Ein paar Stabi-Einheiten auf der Matte zu Hause gehören aber auch dazu.

Brindienst oder selber kochen: Ich koche selber und lasse mich auch gerne zu Hause von der Familie bekoche. Dabei achte ich auf gesunde

„Ich habe auch in der Corona-Pause intensiv trainiert.“

Christoph Dohmann über sein Pensum 2020

Ernährung. Trotzdem esse ich zwischendurch auch gerne mal ein Stück Kuchen.

Podcast oder Buch: Inzwischen höre ich gerne Podcasts, weil das Angebot immer größer und besser wird. Ich habe zwar keinen Lieblingspodcast, höre aber gerne etwas aus den Bereichen Sport und Politik.

Playstation oder Netflix: Playstation, weil man da auch digital seine Fähigkeiten unter

Beweis stellen kann und auch online mit anderen spielen kann.

Spotify oder Radio: Ich höre gerne Radio. Allerdings nicht beim Laufen oder Radfahren. Dann lasse ich mich zu sehr vom Training ablenken. Da bin ich am liebsten ohne Musik unterwegs.

Liebblingsinternetseite: Strava. Das ist ein soziales Netzwerk für Sportler. Man kann seine Trainingsleistungen hochladen und mit anderen teilen. Wenn man eigene Segmente anlegt, kann man sich mit anderen messen. Das ist gerade jetzt in der Coronazeit, in der die realen Wettkämpfe ja nicht stattfinden, interessant.

Sportlerbiografie: Ich hatte nie einen berühmten Sportler als Vorbild. Mich begeistern viel mehr die vielen Sportler, die seit Jahrzehnten aktiv sind und ihren Sport aus purem Spaß betreiben und nicht, um irgendwelche Ziele erfüllen zu müssen. Das wünsche ich mir auch für mich: Dass ich in 30 oder 40 Jahren

noch Spaß am Sport habe.

Corona-Rituale: Ich habe im ersten Lockdown angefangen, mir selbst das Posaunenspielen beizubringen. Ich spiele in der Blaskapelle Godelheim Schlagzeug und wollte noch ein zweites Instrument lernen. Da man ja nicht gemeinsam proben oder Unterricht nehmen durfte, habe ich die Sache selbst in Angriff genommen. Das hat ganz gut geklappt und macht Spaß.

Die Serie

Aufgrund der aktuell hohen Corona-Infektionszahlen ist Mannschafts- und Wettkampfsport im Moment nicht möglich. Doch was machen Fußballer, Tischtennisspieler, Volleyballer oder andere Sportler, wenn sie ihrem Hobby nicht nachkommen können? Die Antwort auf diese Frage geben heimische Aktive aus verschiedenen Sportarten.



Während der Corona-Pause hat Christoph Dohmann sein Rudertraining wieder intensiviert. 650 Kilometer war er in diesem Jahr auf dem Wasser unterwegs.

FOTO: PRIVAT

Hilfen im Tennissport

Kreis Höxter. Der Westfälische Tennisverband lädt zu einem Online-Seminar mit dem Thema „Coronahilfen im Tennissport“ ein. Nachdem die erste Veranstaltung ausgebaut war, gibt es nun am 8. Dezember, 12.30 Uhr, einen Zusatztermin. Welche Hilfen gibt es zur Überbrückung von Umsatzeinbußen für Tennisschulen, Trainer und Hallenbetreiber? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden und wie können Hilfen beantragt werden? Diese und ähnliche Fragen werden erläutert. Das Seminar wird von den Tennisverbänden Westfalen, Niederrhein, Mittelrhein und dem Verband Deutscher Tennislehrer in Kooperation mit dem Bund der Steuerzahler NRW veranstaltet und kostenlos angeboten. Anmeldungen sind möglich unter www.wtv.de

Fußballfitness Ü55

Walking-Fußball: Verband bietet Online-Workshop an. Im Kreis Höxter sind schon einige Vereine im Walking-Fußball aktiv dabei

Kreis Höxter. Einen Online-Workshop zum Thema Fußballfitness Ü55 bietet der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen innerhalb des Programms „Bewegt älter werden“ des Landessportbundes NRW an.

Inhaltlich wird den Teilnehmern der Mehrwert von gesundheitsfördernden Übungen mit Bezug auf Fußball veranschaulicht. Außerdem stellt der Referent Inhalte aus der konzeptionellen Fortbildung „Fußballfitness Ü55“ vor. Abschließend wird die neue Spielform „Walking Football“ vorgestellt. Der Referent Gereon Schedding aus der Abteilung Vereins- und Verbandsentwicklung im FLVW bietet das kostenlose Online-Seminar am 30. November (ab 18 Uhr) an. Die

Teilnehmerzahl ist begrenzt. Im Kreis Höxter sind bereits einige Vereine - wenn sie nicht gerade wegen der Corona-Pandemie pausieren - im Walking-Fußball aktiv, so zum Beispiel der 1. FC Bühne, der SC Herstelle oder der TuS Lücktrungen. Während des Online-Workshops besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und eigene Gedanken einfließen zu lassen. Anmeldungen nimmt der Referent unter Gereon.Schedding@flvw.de entgegen. Am Tag vor dem Seminar gibt es dann per Mail den Link zum Online-Workshop. Die Teilnahme an dem Workshop setzt einen PC oder Laptop mit stabiler Internetverbindung und Web-Cam, Mikrofon und Lautsprechern voraus. Die Teilnahme ist auf 20 Personen begrenzt.



Aktuell befinden sich auch die Walking-Fußballer des SC Herstelle (Archivfoto) in der Corona-Pause, ansonsten ist die 15 Mann starke Gruppe aber regelmäßig am Ball. FOTO: SYLVIA RASCHKE

Pokal verschoben

Tischtennis: Nominierungen für Westdeutsche Meisterschaften laufen

Kreis Höxter. Der Westdeutsche Tischtennisverband hatte noch vor dem von der Politik angeordneten Lockdown seinen Spielbetrieb bis Jahresende freiwillig eingestellt und den Vereinen auch gleich mitgeteilt, dass die Meisterschaftssaison nur als einfache Runde ausgetragen wird.

Hinter den Kulissen werden nun die Pokal- und Individual-Meisterschaften geplant. Demnach verschiebt der Tischtennis-Bezirk Ostwestfalen-Lippe die Pokalrunde in der Damen- und Herren-Kreisliga auf den 27. Februar. „Hiermit geben wir den Kreisen die Möglichkeit, ihre Pokalspiele im Januar durchzuführen, in der Hoffnung, dass der Spielbetrieb ab dem neuen Jahr wieder aufgenommen wird“, teilt der Bezirk

den Vereinen in einem Rundschreiben mit.

Nachdem die Kreismeister und die Bezirksmeister in dieser Saison (wie berichtet) nicht ermittelt worden sind, hoffen die Verantwortlichen weiterhin auf die Austragung der Westdeutschen Meisterschaften. „Der Bezirkssport- und Jugendausschuss nehmen aktuell die Nominierungen/Meldungen für die WTTV-Einzelmeisterschaften der Damen, Herren, Senioren, Jugend 18 und Jugend 15 vor“, teilt der Bezirk OWL mit. Die Westdeutschen Senioren- und die U18-Meisterschaften der Damen/Herren und der U15 waren ohnehin im Januar geplant.