

# Mountainbike löst die Spikes ab

**Kreisrekord-Serie:** Lüchtringer Christian Heine hält seit Jahrzehnten sechs Bestmarken, zusammen mit seinen Vereinskollegen Uwe Heinemeier und Bernd Holtkamp sogar einen 41 Jahren alten Staffelekord der Schüler M11. Mehrfacher Westfalenmeister ist inzwischen mehr auf dem Rad unterwegs

Von Sylvia Rasche

**Lüchtringen.** Er ist der erste Einzel-Westfalenmeister aus Lüchtringen, hat zwei Bronzemedailien bei Deutschen Meisterschaften gewonnen – aber gleich sein erstes offizielles Leichtathletik-Training verpasst. „Diese Geschichte erzählen wir uns noch heute“, lacht Christian Heine.

Als Achtjähriger stand er im Oktober 1977 gemeinsam mit einigen Freunden vor der Turnhalle in Lüchtringen, um erstmals bei den Leichtathleten reinzuschuppeln. Doch ausgerechnet an diesem Tag fiel das Training aus. „Wir sind trotzdem wieder gekommen“, sagt der heute 51-Jährige, der schnell zu den besten Mittelstrecklern Westfalens aufsteigen sollte. „Aus unserer Trainingsgruppe ist zudem mein Freundeskreis entstanden. Fast alle Freunde und Bekannte waren auch bei den Leichtathleten aktiv“, berichtet Heine.

Bei den Westfälischen Waldlaufmeisterschaften in Herne 1981 holte er sich zusammen

## Die Serie

Die Liste der Leichtathletik-Kreisrekorde im Kreis Höxter ist lang. Jahr für Jahr werden Rekorde verbessert. Gleich mehrere Bestmarken befinden sich allerdings auf höchstem westfälischen Niveau und bleiben daher seit Jahrzehnten unangetastet.

In unserer Serie stellen wir heimische Athleten und auch Trainer vor, deren Kreisrekorde in diesem Jahr mindestens das silberne Jubiläum feiern, also seit 25 Jahren (oder länger) bestehen.

mit Uwe Heinemeier und Markus Wiegemann den ersten Mannschaftstitel. Ein Jahr später ließ er den Titel im Einzel folgen.

Insgesamt sollte er bis 1992 elf Westfalenmeistertitel sammeln. „Den ersten Sieg mit der Mannschaft werde ich nie vergessen, weil er völlig unerwartet kam. Wir haben bei

**„Unsere Titel und Medaillen sind vor allem ein Verdienst von Hans-Jörg Friedrich.“**

Christian Heine

den A-Schülern gewonnen, obwohl wir eigentlich alle noch jünger waren“, blickt Heine zurück.

Ein Jahr vorher hatte er zusammen mit Uwe Heinemeier, Bernd Holtkamp einen Kreisrekord über 3x1000 Meter der Schüler M11 aufgestellt. Eine von sechs Bestmarken des Lüchtringers, die auch heute noch aktuell sind. „Ich wusste gar nicht, dass unser alter Schülerrekord immer noch gilt. Aber es ist ja auch nicht so leicht, drei Jungs im gleichen Alter zusammen zu bekommen, die gut laufen“, sagt Christian Heine.

Trainer des erfolgreichen Talentschuppens war Hans-Jörg Friedrich, der sich auch heute noch in der Jugendarbeit der Leichtathletik-Freunde engagiert. „Die ganzen Titel und Medaillen, die wir in Lüchtringen im Laufe der Jahre gewonnen haben, sind vorwiegend sein Verdienst. Er hat uns alle individuell auf den Punkt vorbereitet. Wenn Meisterschaften an-

standen, waren wir voll da“, erzählt Christian Heine.

Für ihn zählen neben seinen zwei DM-Bronzemedailien jeweils mit der LFL-A-Jugendmannschaft 1986 und 1987 auch Platzierungen neben dem Treppchen. „Ich bin bei den Deutschen Meisterschaften in Vinsebeck Fünfter geworden. Daran erinnere ich mich gerne, weil sehr viele Bekannte und auch Verwandte an der Strecke standen“, berichtet Heine.

Ein wichtiger Jahres-Höhepunkt neben den großen Wettkämpfen sei auch stets das Trainingslager in den Osterferien gewesen. „Darauf haben wir uns manchmal mehr gefreut als auf die Sommerferien“, erzählt Christian Heine.

Trainer Hans-Jörg Friedrich hebt vor allem die Wettkampfhärte seines ehemaligen Athleten hervor. „Er hat im Wettkampf oft Läufer besiegt, die von den Zeiten her stärker einzustufen waren. Christians großes Plus war der Kampfgeist im direkten Duell.“ Das kam dem Lüchtringer natürlich vor allem auf der Crossstrecke zu Gute. „Ich bin sehr gerne Crossgelaufen. Mir haben auch die Rhythmuswechsel nichts ausgemacht“, erinnert sich Heine, der unter anderem zwei Kreisrekorde im Hindernislauf auf der Bahn hält.

Der Leichtathletik ist er treu geblieben, auch wenn er inzwischen aktiv nicht mehr so viel läuft, sondern lieber mit dem Mountainbike unterwegs ist. Einige Lüchtringer fahren aber regelmäßig gemeinsam als Zuschauer zu den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften. „Das sind tolle Wochenenden, sowohl im Stadion als auch anschließend“, schmunzelt Christian Heine, der inzwischen auch zum Biathlon-Fan geworden ist. „Zwischen einem und drei Wettkämpfe im Jahr schaue ich mir mit Familie und Freunden live im Stadion an. Wir sind regelmäßig in Antholz und Ruhpolding und waren auch schon in Slowenien und Tschechien zum Biathlon“, berichtet der Bilanzbuchhalter.

Im Corona-Jahr müssen Heine und Co. allerdings vor dem Fernseher Platz nehmen, wenn sie die besten Biathleten der Welt verfolgen wollen. Nach Antholz hat es ihn auch im Sommerurlaub schon mal gezogen, um die Gegend mit dem Mountainbike zu erkun-



Vom Leichtathleten zum Mountainbiker: Auch einen Alpencross hat der Lüchtringer Christian Heine schon absolviert. FOTO: PRIVAT

ersetzt. „Ich bin auch jetzt in Corona-Zeiten viel mit dem Mountainbike unterwegs, allerdings nur draußen. Die

Rolle ist nichts für mich“, sagt Christian Heine – alles andere wäre auch untypisch für einen passionierten Crossläufer.

## Christian Heines Kreisrekorde

**Männer 4x1500 Meter**  
16:27,73 Minuten  
Christian Heine, Volker Hildesheim, Dirk Fleischhauer, Tobias Gädicke, 1990 in Hamm

Christian Heine, 1988 in Frankfurt

**2000 Meter Hindernis Junioren U23 und Jugend U20**  
5:58,28 Minuten, 1988 in Lage

**1500 Meter Hindernis Jugend U18**  
4:37,1 Minuten, 1985 in Paderborn

**3x1000 Meter Schüler-**



Elfmal hat Christian Heine (Mitte) an Deutschen Meisterschaften teilgenommen.

