

---

Hochschulsport

# adh-Hochschullauf 2023

Anlässlich des Internationalen Tag des  
Hochschulsports (IDUS)

---



*Bildquelle: allgemeiner deutscher Hochschulsportverband (Hrsg.), 2023, verfügbar unter: <https://www.adh.de/projekte/idus-adh-hochschullauf/>, abgerufen am: 06.10.2023.*

## **Internationaler Tag des Hochschulsports (IDUS)**

Am 20. September 2023 war es soweit: Anlässlich des Internationalen Tag des Hochschulsports (IDUS) fand der adh-Hochschullauf statt. Bei diesem wurden auch Studierende und Beschäftigte der Ostfalia aufgerufen, in einem Zeitfenster von 60 Minuten möglichst viele Kilometer zu Fuß zurückzulegen.

### **13 Personen nahmen für die Ostfalia teil**

Neun Studierende, 3 Beschäftigte und eine weitere Person nahmen für die Ostfalia teil und sammelten zusammen 113,67 Kilometer. Unter den 91 angetretenen Hochschulen sicherten sie sich somit den 17. Platz in den beiden Kategorien „Hochschulen nach Kilometern“ und „Hochschulen nach Kilometern mit Einzel-KM“. Auch die absolvierten Höhenmeter wurden ausgewertet. In der Kategorie „Hochschulen nach Höhenmetern“ sicherte sich die Teilnehmenden der Ostfalia mit insgesamt 860 Höhenmetern den 24. Platz unter 87 Hochschulen.

### **Ostfalia-Student räumt in den Wertungen der Kilometer ordentlich ab**

Mit einer zurückgelegten Strecke von 14,23 km belegte der Ostfalia-Student Tim Knappe in der Kategorie „Gesamt nach Kilometern“ den 21. Platz unter den 1.650 Teilnehmenden, welche insgesamt am Lauf teilgenommen haben. Mit 1,68 km Vorsprung zum Ostfalia-Student Timo Espeter, legte er die meisten Kilometer von allen Teilnehmenden der Ostfalia zurück. Auch in der Kategorie „Herren nach Kilometern“ räumte Tim Knappe ordentlich ab. Er sicherte sich unter den 893 am Lauf teilgenommenen Männern den 18. Platz. Auf diese Leistung kann er sehr stolz sein.

Doch auch bei der Kategorie „Damen nach Kilometern“ braucht sich die Ostfalia nicht zu verstecken. Die Ostfalia-Beschäftigte Sandra Deraneck legte eine stolze Strecke von 11,50 Kilometer zurück. Mit einem knappen Vorsprung zur Ostfalia-Studentin Nina Reich sicherte sie sich unter den insgesamt 754 Läuferinnen den 35. Platz.

### **Die Wertung der Höhenmeter**

Mit stolzen 175 Höhenmetern hat Finja Rahlfs am besten unter den Teilnehmenden der Ostfalia abgeschnitten. Von allen 1.650 Teilnehmenden des Laufes sicherte sie sich mit dieser Leistung den 180. Platz in der Kategorie „Gesamt nach Höhenmetern“. Bei der Kategorie „Damen nach Höhenmetern“ hat sie damit von allen 754 Frauen den 82. Platz belegt.

In der Kategorie „Herren nach Höhenmetern“ erzielte Timo Espeter mit 138 Höhenmetern den 135. Platz unter den insgesamt 893 Männern, welche am Lauf teilnahmen.

Alle Teilnehmenden können sehr stolz auf Ihre erbrachten Leistungen sein. Wir freuen uns schon auf den adh-Hochschullauf im nächsten Jahr und bedanken uns beim Veranstalter.

Euer Hochschulsport-Team

## Ergebnisse der Ostfalia-Teilnehmenden aus der Kategorie „Gesamt nach Kilometern“

Platz	Startnr.	Name	m/w	Hochschule	Strecke	Höhenmeter	
21.	553	Tim Knape	m	HS Ostfalia	14,23	30	☆
89.	878	Timo Espeter	m	HS Ostfalia	12,55	138	☆
185.	540	Sandra Deraneck	w	HS Ostfalia	11,50	20	☆
239.	539	Nina Reich	w	HS Ostfalia	11,07	75	☆
283.	556	Rabea Keil	w	HS Ostfalia	10,79	90	☆
402.	544	Finja Rahlfs	w	HS Ostfalia	10,24	175	☆
739.	2052	Adrian Neumann	m	HS Ostfalia	9,08	64	☆
939.	613	Emma Fuchs	w	HS Ostfalia	8,45	10	☆
1419.	542	Ricco Borsdorf	m	HS Ostfalia	5,70	20	☆
1421.	1689	Jens Mahlow	m	HS Ostfalia	5,69	46	☆
1461.	2012	Stefan Tümler	m	HS Ostfalia	5,18	26	☆
1496.	2018	Pia Eckhardt	w	HS Ostfalia	5,00	37	☆
1555.	1079	Kathrin Wiemann	w	HS Ostfalia	4,19	129	☆

Screenshot von Website (race result (Hrsg.), 2023, online) aus der Kategorie „Gesamt nach Kilometern“ gefiltert nach der Hochschule Ostfalia. Einsehbar unter: <[https://my.raceresult.com/246628/results#1\\_F5147E](https://my.raceresult.com/246628/results#1_F5147E)>, abgerufen am: 06.10.2023.

Quelle: Alle Ergebnisse stammen von race result (Hrsg.) und sind hier verfügbar: <<https://my.raceresult.com/246628/results>>; abgerufen am: 06.10.2023.