

Dorothea Pfeffer steuert vierten „Hunderter“ an

LAUFSPORT Zur Vorbereitung
Marathon in Kevelaer absolviert

BÖNEN ■ Für den ersten Eintrag in die Laufstatistik des Jahres 2008 der Laufreunde Bönen sorgte die Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer. Am Sonntag absolvierte sie in Kevelaer einen Marathon. Und das nur zum Training.

Ziel ist für sie die Deutsche 100 km-Straßenlaufmeisterschaft am 5. April im brandenburgischen Kienbaum. Für Pfeffer wäre es ihr vierter Hunderter und der zweite Start in Kienbaum. Im vergangenen Jahr wurde sie dort mit einer Zeit von 9:24:09 Std. Deutsche Meisterin in ihrer Altersklasse W 45. Im Gesamteinlauf war sie achte Frau. Eine persönliche Bestzeit stellte sie mit 9:11:32 Std. knapp ein halbes Jahr später am 8. September 2007 im holländischen Wincshoten auf.

Diese Zeit verhalf ihr zu guten Platzierungen in den diversen Bestenlisten. In der

deutschen Jahresbestenliste 2007 liegt sie auf Platz 10 (von 55 Frauen, die unter 10 Stunden blieben). Mit ihrem ersten Hunderter im Jahre 2006, den sie nach 9:21:19 Std. beendete, hatte sie noch Platz 19 erreicht. In der ewigen deutschen Bestenliste liegt sie jetzt auf Platz 91. Die Weltbestenliste 2007 weist ihr Platz 69 zu. Für 2006 war es noch Platz 78.

Vom Marathon in Kevelaer zeigte sich Pfeffer begeistert. Zum einen war es eine - so Pfeffer - liebevoll und gut organisierte Veranstaltung mit viel Stimmung (es ging sechs Mal über einen 7 km-Rundkurs). Und zum anderen erreichte sie ihr persönliches Trainingsziel, nämlich den Marathon verhalten anzugehen und am Ende das Tempo auf unter 5 Min. pro Kilometer anzuziehen. Die Platzierung - sechste Frau im Gesamteinlauf - spielte am Ende dann eine untergeordnete Rolle.



Dorothea Pfeffer hat ihren vierten „Hunderter“ fest im Visier. Zur Vorbereitung absolvierte sie nun einen Marathon.

Sechste im „Trainingslauf“

Dorothea Pfeffer steckt in der Vorbereitung auf 100-Kilometer-Meisterschaft im April

BÖNEN ■ Für den ersten Eintrag in die Laufstatistik der Lauffreunde Bönen des Jahres 2008 sorgte die Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer. Am Sonntag kam sie beim Marathon in Kevelaer als Sechste ins Ziel – und das nur zum Training.

Ziel ist für sie die Deutsche 100 Kilometer-Straßenlaufmeisterschaft am 5. April im brandenburgischen Kienbaum. Für Pfeffer wäre es ihr vierter Hunderter und der zweite Start in Kienbaum. Im vergangenen Jahr wurde sie dort mit einer Zeit von 9:24:09 Std. Deutsche Meisterin in ihrer Altersklasse W 45. Im Gesamteinlauf war sie achte Frau. Eine persönliche Bestzeit stellte sie mit 9:11:32 Std. knapp ein halbes Jahr später am 8. September 2007 im holländischen Winschoten auf.

Diese Zeit verhalf ihr zu guten Platzierungen in den diversen Bestenlisten. In der



Dorothea Pfeffer

deutschen Jahresbestenliste 2007 liegt sie auf Platz 10 (von 55 Frauen, die unter 10 Stunden blieben). Mit ihrem ersten Hunderter 2006, den sie nach 9:21:19 Std. beendete, hatte sie noch Platz 19 erreicht. In der ewigen deutschen Bestenliste liegt sie jetzt auf Platz 91. Die Weltbestenliste 2007 weist ihr Platz 69 zu. Für 2006 war es noch Platz 78. ■ **WA**

Veranstalter rechnen mit bis zu 700 Aktiven – „Last-Minute-Anmeldungen“ möglich

Lauffreunde Bönen bitten zum 23. Mal „Rund um Flierich“

Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag geht der 10-km-Lauf in seine 23. Auflage. Ergänzt wird diese durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker, die gemeinsam mit den Läufern um 11 Uhr auf die Strecke gehen.

„Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Wir stellen uns daher wieder auf 600 bis 700 Starterinnen und Starter ein“, rechnet Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, in diesem Jahr wieder mit einem großen Andrang.

Die Veranstaltung (als offizieller Straßenlauf anerkannt und somit bestenlistentauglich) spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1998. Der Kurs ist amtlich vermessen und kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kameener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg,

die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

Die Strecke ist während des Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Die Streckensicherung hat in sportlicher Kooperation wieder der TV Germania Flierich übernommen. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort an der Kameener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei. Bereits gemeldet hat Seriensieger Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf 2003, 2004, 2006 und 2007 gewann. Er will die Chance auf einen „lupenreinen Hattrick“ nutzen.

„Insgesamt lagen bis zum Freitag ca. 140 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß drei Tage vor Meldeschluss“, berichtet Jürgen Korvin, Laufwart der LF Bönen, vom wachsenden Ansturm auf die Starterplätze. Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis zum morgigen Donnerstag bis 22 Uhr entgegen. Die einfachste und schnellste Art der Anmeldung ist die Online-Registrierung unter www.lauffreundeboenen.de.



Vor dem Start ist nach der Arbeit: Unverändert stark war und ist der Andrang, den die Veranstalter in den letzten Tagen vor der 23. Auflage des Volkslaufs bewältigen mussten. (Bild: Dittrich)

Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde, unter der Nummer 02383/2654. „Last-Minute-Anmeldungen“ werden von den Lauffreunden am Veranstaltungstag noch bis 30 Minuten vor dem Start akzeptiert. Weitere Infos dazu gibt es ebenfalls im Internet.

Ebenfalls online gibt es

nach der Veranstaltung die Teilnehmerurkunde. Andreas Püttmann, der diesen Service für die Lauffreunde eingerichtet hat: „Wir gleichen nach dem Lauf die Ergebnisliste ab und bereiten sie entsprechend auf. Am Montagabend stehen die Urkunden dann zum Ausdruck bereit.“ Die Urkunde kann, wenn die Aktiven etwas Geduld mitbringen, aber auch schon am Veranstaltungstag mitgenommen werden.

Wie bei den 22 Auflagen zuvor, kümmern sich die Lauffreunde auch in diesem Jahr wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe stehen für alle Aktiven und Zuschauer zur Verfügung. „Wir präsentieren außerdem wieder unsere schon fast legendäre Kuchentheke. Hier haben wir einen Ruf zu verteidigen“, verspricht Cornelia Fleßenkämper, stellvertretende Vorsitzende der Bönener.



Mit 926 Startern verzeichneten die Lauffreunde Bönen im Vorjahr Rekordbeteiligung. Am 13. Januar wird bei „Rund um Flierich“ die 10. Hellweg-Serie eröffnet. ■ Foto: Archiv

In Bönen fällt Startschuss zur 10. Hellweg-Serie

LAUFSPORT Voranmeldung noch bis zum 10. Januar möglich

Von Michael Friehs

BÖNEN ■ Die Silvesterläufe gehören der Vergangenheit an, bereits am 13. Januar wird bei den Lauffreunden Bönen mit dem Lauf „Rund um Flierich“ die 10. Hellweg-Serie eröffnet.

Dabei handelt es sich um einen sehr beliebten 10-km-Straßen- und Volkslauf mit Walking. Im Vorjahr meldete der Veranstalter die Rekordteilnehmerzahl von 926. Trotz allem hatten die LF Bönen die Organisation bestens im Griff.

Laufkarten zur Hellweg-Serie, auf denen die Teilnahme bestätigt werden muss, wenn

jemand an der großen Abschlussbomba teilnehmen möchte, liegen dem ausrichtenden Verein Lauffreunde Bönen bereits in ausreichender Anzahl vor. Die können aber auch vorher in der Sportredaktion unserer Zeitung, Ostring 17a in Unna, abgeholt werden. Die Sparkassen Unna, Kamen, Bergkamen-Bönen und Fröndenberg treten bei der Hellweg-Serie als Sponsoren auf.

Start und Ziel ist die Ermelingschule in Bönen-Lenningsen. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind in ausreichender Zahl vorhanden. Jochen Heringhaus, Runners Point-Event-Manager und bundesweit bekannter Run-

ning-Moderator, informiert und unterhält an Start und Ziel. Schirmherr ist Bönen-Bürgermeister Eßkuchen. Los geht es um 11 Uhr.

Folgende Meldeklassen sind ausgeschrieben worden: Schülerinnen und Schüler A, B und C, Jugend A und B, Frauen und Männer, Seniorinnen und Senioren (alle Altersklassen). Das Startgeld beträgt für Erwachsene 5 Euro, Jugendliche 4 Euro sowie für Schülerinnen und Schüler 3 Euro. Die Lauffreunde Bönen erheben 1 Euro Nachmeldegebühr. Zu gewinnen gibt es 75 Euro Siegpriämie für die Gesamtsiegerin und den Gesamtsieger, Pokal und Sachpreis für

den Klassensieg, Urkunde und Sachpreis für die zweiten und dritten Klassenplätze. Zudem ist ein Sonderpreis von 100 Euro für die Verbesserung der Streckenrekorde (Männer = 30:18 Min., Frauen = 34:16 Min.) ausgesetzt worden.

Anmeldeschluss ist Donnerstag, 10. Januar, 22 Uhr. Telefonische Anmeldung nimmt Manuela Maletz unter 02383 - 2654 entgegen. Schriftliche Anmeldung gehen an Jürgen Korvin, Platanenallee 18a, 59425 Unna oder info@lauffreundeboenen.de.

Weitere Infos gibt es unter www.lf-boenen.de



Start und Ziel des Laufs „Rund um Flierich“ ist die Ermelingschule in Lenningsen. Im Vorjahr ließen sich fast 1000 Ausdauer-spezialisten dort sehen.

■ Foto: Archiv

Lauffreunden liegen schon 140 Meldungen vor

LEICHTATHLETIK „Rund um Flierich“ Pflichttermin zu Jahresbeginn

VEN ■ Für viele Ausdauer-sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 13. Januar, geht der 10-km-Straßen- und Volkslauf in seine 23. Auflage.

Ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen, erfreut sich die Veranstaltung großer Beliebtheit. Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Wir stellen uns daher wieder auf 600 bis 700 Starterinnen und Starter ein.“

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Insgesamt lagen uns bis Freitag 140 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß drei Tage vor Meldeschluss.“

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1998. Der Kurs ist amtlich vermessen und kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh.

Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein Stück über die Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf auch 2003, 2004, 2006 und im Vorjahr gewann und 2005 Dritter wurde. Er will die Chance auf einen lupenreinen Hattrick, sprich einen dreifachen Sieg in Folge, nutzen.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis Donnerstag entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter [\[freundeboenen.de\]\(http://freundeboenen.de\).“ Die Online-Anmeldung ist bis Donnerstag, den 10. Januar, 22 Uhr, möglich. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an \[info@lauffreundeboenen.de\]\(mailto:info@lauffreundeboenen.de\) möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde unter Tel. 02383 2654.](http://www.lauf-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Der Lauf wird auch für die Hellweg-Serie gewertet. Laufkarten, auf denen die Teilnahme bestätigt wird, und Informationen dazu gibt es an Ort und Stelle. Am Ende der Serie steht eine lukrative Tombola, gesponsert von den Sparkassen der Region und unterstützt vom Hellweger Anzeiger.



Ohne Uhr geht es nicht – die Schnellsten starten bei „Rund um Flierich“ aus der ersten Startreihe. ■ Foto: Liesegang

Steinmetz will Hattrick

LEICHTATHLETIK Am Sonntag zum 23. Mal „Rund um Flierich“
Bochumer Seriensieger wieder am Start – Donnerstag Meldeschluss

BÖNEN ■ Es ist mittlerweile gute Tradition bei vielen Ausdauersportlerinnen und -sportlern, das Laufjahr mit dem Start bei „Rund um Flierich“ zu beginnen. Am kommenden Sonntag geht der Straßen- und Volkslauf über zehn Kilometer in seine 23. Auflage. Ergänzt wird er durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker. Gemeinsamer Start ist um 11 Uhr.

„Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Wir stellen uns wieder auf 600 bis 700 Teilnehmer ein“, sagt Dieter Maletz, Vorsitzender der ausrichtenden Lauffreunde Bönen. In den vergangenen vier Jahren lag die Zahl der Finisher stets zwischen 850 und 880. „Rund um Flierich“ ist als offizieller Straßenlauf des Leichtathletik-Verbandes

anerkannt und bestenlisten-tauglich. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1998. Die Ergebnisse werden für die Hellweg-Serie gewertet.

Gemeldet hat auch wieder Roland Steinmetz, der Seriensieger der vergangenen Jahre. Der Athlet des USC Bochum gewann vier der letzten fünf Austragungen. Er siegte in den Jahren 2003, 2004, 2006 und 2007. Seinen Hattrick – drei Siege in Serie – verhinderte 2005 der Dortmunder Ansgar Varnhagen. Am Sonntag kann Steinmetz Versäumtes nachholen. Der Streckenrekord liegt bei 30:18 Minuten, aufgestellt 1990 von Malcolm Edwards (MC Menden). Seit 2001 blieb niemand mehr unter der 33-Minuten-Grenze. Bereits 14 Jahre als ist der Rekord bei den Frauen: An Claudia Metzners 34:16 Mi-

nuten von 1994 bissen sich seither alle Starterinnen die Zähne aus.

Bis gestern Nachmittag lagen Laufwart Jürgen Korvin etwas mehr als 200 Anmeldungen vor. Das ist im Rahmen des Vorjahres. „Wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseite merklich zunehmen. Boomen werden die Anmeldungen erfahrungsgemäß am Mittwoch und Donnerstag. Dann schicken auch viele Vereine ihre Starterlisten“, so Korvin. Online-Meldeschluss ist am Donnerstag, 22 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de möglich oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter der Böener Telefonnummer 2654. Anmeldungen sind auch am Veran-

staltungstag noch bis 30 Minuten vor dem Start im Melde-Büro in der Ermelingschule möglich.

Ebenfalls online gibt es nach der Veranstaltung die Teilnehmerurkunde. Andreas Püttmann, der diesen Service für die Lauffreunde eingerichtet hat: „Wir gleichen nach dem Lauf die Ergebnisliste ab und bereiten sie entsprechend auf. Am Montagabend stehen die Urkunden dann zum Ausdruck bereit“. Wer Geduld hat, kann die Urkunde schon am Veranstaltungstag mitnehmen. Auch diesmal kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Dazu gehören Getränke, Würstchen, Erbsensuppe und viele Kuchen. ■ WA/ss

www.lauffreundeboenen.de



Giftige Steigung inklusive

Der Rundkurs führt von der Ermelingschule in Lenningsen in östlicher Richtung über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße in Richtung Flierich, ein kurzes Stück gen Osten über die Kamener Straße und nach rund 300 Metern links in den Schattweg hinein. Dort beginnt eine etwa 400 Meter lange Steigung. Danach geht es rela-

tiv entspannt weiter: Am Ende des Schattwegs geht es über Bräkelweg und Disselstraße zurück nach Flierich. Der jetzt folgende Streckenabschnitt bis zum Start/Ziel an der Ermelingschule ist identisch mit dem ersten Teil der Strecke: Sinnerstraße, Haus Mundloh und die lange, windanfällige Friedensstraße zurück zur Ermelingschule. Die Strecke führt zu 98 Prozent

über Asphalt und zwei Prozent über festen Schotter. Die Strecke ist während des Laufs für den Verkehr gesperrt. Die Streckensicherung hat in sportlicher Kooperation wieder der TVG Flierich-Lenningsen übernommen. Für Zuschauer ist vor allem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

LOKALSPORT



Starkes Interesse an „Rund um Flierich“

620 Voranmeldungen lagen den Lauffreunden Bönen gestern für den 23. Lauf „Rund um Flierich“ vor. „Damit haben wir das Vormelde-Ergebnis des Jahres 2007 mit 640 knapp verfehlt,“ kommentiert Jürgen Korvin diese Zahl. Der Vorjahressieger Roland Steinmetz (vorne Mitte) vom USC Bochum ist dabei, aber noch nicht die schnellste Frau aus 2007, Birgit Schönherr-Hölscher vom PV-Tri Witten. Die Lauffreunde rechnen aber mit ihrem Start. Der Startschuss fällt am kommenden Sonntag um 11 Uhr an der Ermelingschule in Bönen-Lenningsen. Nachmeldungen sind an Ort und Stelle noch bis 10.30 Uhr möglich.

▪ Foto: Wagner

23. „Rund um Flierich“



Gedränge am Start: Um 11 Uhr fiel gestern Vormittag nahe der Ermelingschule der Startschuss zur 23. Auflage von „Rund um Flierich“. ■ Fotos (5): Liesegang

Steinmetz schafft Hat trick

LEICHTATHLETIK Bochumer Triathlet gewinnt 23. „Rund um Flierich“ mit großem Vorsprung
Neu-Unnaerin Dagmar Schaedel schnellste Frau – Teilnehmer-Rückgang

BÖNEN ■ Roland Steinmetz wollte seinen dritten Sieg in Folge. Und gestern holte er ihn sich. Locker lief der Triathlet vom USC Bochum nach 34 Minuten und 41 Sekunden zum bereits fünften Mal als Erster über die Ziellinie an der Lenninger Ermelingschule und somit zum ersten Hat trick bei den Männern in der Geschichte des gestern zum 23. Mal ausgetragenen Volks- und Straßenlaufs „Rund um Flierich“. Wie im vergangenen Jahr war sein Vorsprung groß. Der Zweitplatzierte Sven Serke vom Atlas Running Team kam 44 Sekunden später ins Ziel als Steinmetz. Dritter wurde Peter Kurtz von der LG Schwerte (35:28 min).

Die beste Läuferin war Dagmar Schaedel. Die 30-jährige Rheinländerin startet für die LG ASV Sporthochschule

Köln, wohnt aber seit einem Monat in Unna. Ihr Debüt in Flierich hätte besser kaum laufen können: Sie benötigte 38:29 Minuten für den amtlich vermessenen zehn Kilometer-Rundkurs durch den Bönener Südosten. Zweite wurde Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) mit 49 Sekunden Rückstand. Dritte wurde Verena Walter vom Marathon-Club Menden in 40:31 Minuten.

Bester Bönener Starter war Marcus Voß. Der Lauffreund lief in 36:31 Minuten auf den zwölften Platz der Gesamtwertung und ärgerte sich anschließend über die verpasste „Top-Ten-Platzierung“. „Wenn ich mir die Liste so angucke, liegen zwischen mir und dem Zehnten (Thomas Fabian aus Neubeckum; die Red.) nur ganze zehn Sekunden.“ Voß' Vereinskamerad

Dirk Pfeffer lief direkt hinter der Frauensiegerin Schaedel ein. Bei 38:41 Minuten blieb die Uhr für den Bönener stehen. Damit wurde der 25. bei den Männern.



Zu diesem Thema gibt es eine Galerie www.wa-online.de

Steinmetz schaffte den begehrten Hat trick erst im zweiten Anlauf. 2005 nahm ihm der Dortmunder Ansgar Varnhagen den dritten Sieg in Serie nach seinen Erfolgen 2003 und 2004. Diesmal strahlte der Triathlet aus Bochum, übte nach dem Zieleinlauf aber schmunzelnd Selbstkritik: „Ich werde einfach älter und langsamer“, sagte er. Tatsächlich war der 31-Jährige gestern mehr als 90 Sekunden langsamer als im Vorjahr. Das lag wohl auch

am starken Wind über freiem Feld im Bönener Süden. Den beklagte auch Dagmar Schaedel. „Heftig!“, meinte die Mittelstreckenspezialistin. Klar verpasste sie ihre 10000-Meter-Bestzeit von 35:49, gelaufen auf den Deutschen Meisterschaften 2006. Dort wurde sie Siebte.

Die Zahl der Finisher blieb recht deutlich unter den Werten der vergangenen Jahre: 747 erreichten das Ziel. Während die Zahl der Walkerinnen und Walker mit 136 nahezu unverändert blieb, war die Zahl der Läufer mit 611 (gegenüber 723 im Jahr 2007) stark rückläufig.

Ansonsten stimmte gestern mit Ausnahme von zwei Einsätzen des DRK (Artikel unten) wieder alles beim Volkslauf. Über 70 Lauffreunde sorgten für ein perfektes Umfeld an der Ermelingschule.

Und natürlich war auch das Laufwetter trotz des Windes wieder ideal: Sonnenschein und blauer Himmel. Die Lauffreunde scheinen seit Jahren einen guten Draht nach ganz oben zu haben. Sprecher Jochen Heringhaus kommentierte mit Sachverstand und Vorsitzender Dieter Maletz ließ es sich nicht nehmen, die in den Zielkanal Einlaufenden zu knuddeln.

Nach dem Duschen füllte Steinmetz mit Frau Nadine seinen Energie-Vorrat wieder mit dem leckeren Selbstgebackenen von der Kuchentheke auf. Der Bochumer Triathlet fühlt sich sichtlich wohl in Flierich und wird wohl auch seine Saisonvorbereitung im nächsten Jahr wieder auf dem Bönener Rundkurs beginnen. Für seinen Jahresablauf sei „Rund um Flierich“ ideal. ■ ml



Auch als Läufer erfolgreich: die Fußballer Tobias, Valentin und David Kurz von der SpVg Bönen.



Schnellster Bönener: Marcus Voß



Ältester Starter: Horst Krieg aus Oberaden

Splitter vom Streckenrand

PREMIERE: Frauen-Siegerin Dagmar Schaedel war zum ersten Mal in Flierich dabei. In der Region räumte die 30-Jährige Neu-Unnaerin aber schon ab. 2007 gewann sie den Crosslauf in Hemmerde und den Iserlohner Silvesterlauf. „Eine sehr schnelle Strecke“, lobte Schaedel.

WINDIG: Die Lauffreunde hatten in ihrer Streckenbeschreibung im Internet vor der „windanfälligen“ Schlussgeraden gewarnt. Nicht grundlos: „Der Wind war diesmal übel“, sagte Gesamtsieger Roland Steinmetz.

FAMILIENSACHE: Zum Familien-Event wurde der Lauf für die Teumerts. Walter Teumert, schon immer dabei, lief natürlich mit. Sohn Simon diesmal aber auch. Im nächsten Jahr will vielleicht auch Tischtennisspieler Martin laufen. Vielleicht ergeht es ihm dann wie Vater Walter. Der sagt: „Ich habe bei ‚Rund um Flierich‘ mit dem Laufen angefangen und Blut geleckt.“

RÜSTIG: Der älteste Teilnehmer war Horst Krieg vom SuS Oberaden. Der fast 80-Jährige ging mit der Startnummer 80 auf die Strecke. Der frühere

Ultra-Marathon-Mann war in seiner Altersklasse im Wortsinne „konkurrenzlos“, aber in der hervorragenden Zeit von 53:17 Minuten. „In meinem Alter hat man zwei Möglichkeiten: Pillen schlucken oder sich bewegen, um fit zu bleiben“.

HATTRICK: Roland Steinmetz war der erste Mann, der bei „Rund um Flierich“ drei Siege in Serie schaffte. Aber er war nicht die erste Person: Das war Andrea Wever, die Siegerin der Jahre 1995, 1996 und 1997.

ZWISCHENFÄLLE: Gleich zwei Einsätze verzeichnete Christian Kamp vom DRK Bönen. Eine Läuferin stürzte beim Warmmachen vor dem Start schwer. Ein 74-jähriger Walker musste kurz vorm Ziel mit Verdacht auf Herzinfarkt eingeliefert werden. „Dass wir Leute ins Krankenhaus schicken mussten, hatten wir noch nie“, sagte Kamp.

SCHECK: Wie jedes Jahr dankten die Lauffreunde der Ermelingschule mit einem Scheck für die Überlassung der Räumlichkeiten. Vorsitzender Dieter Maletz gab den Scheck über 150 Euro an Ortsvorste-

her Heinz-Friedrich Schlockermann, da Rektor Günter Dieckmann verhindert war.

HEIMSPIEL: Der TVG Flierich-Lenningsen sorgte nicht nur für die Absicherung der Strecke. In diesem Jahr ging eine starke Fußballer-Fraktion auf den Kurs. „Das dient unserer Vorbereitung“, sagte Carsten Schlüter, der mit seinen Mitkickern Benjamin von Glahn, Daniel Biermann und David Große-Kathöfer lief. Mit dabei war auch Altherren-Spieler Lars Grunenberg. „Ich laufe, weil hier keine Schiris sind“, so die originelle Begründung des früheren „Hitzkopfs“.

VIERBEINIG: Keine Probleme hatte „Paul“. Der Hund des Masseners Thorsten Ringelmann lief mit. Und wie: „Wenn ich nach zehn Kilometern aus der Puste bin, will Paul mehr.“

NEULING: Der Lauf zieht immer wieder Neulinge an: Eine davon war Sabine Flanse. „Ich laufe aber einfach nur so“, sagte die Bönenerin – der Weg ist das Ziel, nicht die Zeit. Zumindest fast: Am Ende freute sie sich doch, ihre persönliche Bestzeit verbessert zu haben.



Start frei zum 23. Bönener Lauf „Rund um Flierich“: Der spätere Sieger Roland Steinmetz mit der Nummer eins (ganz links) hält sich hier noch vornehm zurück, feierte im Ziel dann aber seinen fünften Sieg. Insgesamt freuten sich die Lauffreunde Bönen über 765 Startern. ■ Fotos (2): Wagner

AM RANDE

FAZIT ■ Trotz der gesunkenen Teilnehmerzahl zog Dieter Maletz ein positives Fazit. „Wir sind sehr zufrieden, das Level ist okay. Die Veranstaltung ist kein Selbstläufer. Jedes Jahr steckt viel Arbeit in der Vorbereitung, jedes Jahr ist eine neue Herausforderung“, bilanzierte Maletz.

SPENDE ALS DANK ■ Dieter Maletz überreichte Ortsvorsteher Heinz Friedrich Schlockermann einen Umschlag mit 150 Euro für die Ermelingschule. „Als Dankeschön für die Bereitstellung der Räumlichkeiten“, erläuterte Maletz. Schulleiter Günter Dieckmann, selbst ein begeisterter Läufer, ließ sich entschuldigen. Seine Tochter hatte Geburtstag.

KEINE REKORDE ■ Jeweils 100 Euro winkten dem Läufer bzw. der Läuferin, die einen neuen Streckenrekord aufstellen. Allerdings blieben die Zeiten von Malcolm Edwards (30:18 Minuten) aus dem Jahr 1990 und Claudia Metzner (34:16 Minuten) von 1994 nicht in Gefahr.

Nicht am Start ■ Manfred Thomaschewski, 71-jähriges „Urgestein“ vom VfL Kamen startete nicht. „Ich kann nicht gewinnen“, scherzte Thomaschewski.

„Dominator“ Steinmetz schafft den Hattrick

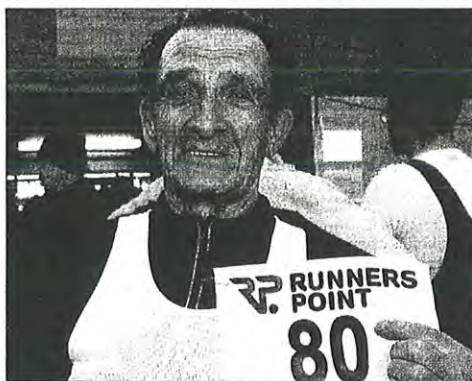
LEICHTATHLETIK Seriensieger erneut der Schnellste bei „Rund um Flierich“
Lauffreunde Bönen melden mit 765 Startern diesmal keinen neuen Rekord

Von André Wagner

BÖNEN ■ Roland Steinmetz aus Bochum hat beim 23. Bönener Lauf „Rund um Flierich“ Geschichte geschrieben. Er feierte seinen fünften Sieg und gleichzeitig den Titel-Hattrick. Das hat vor dem 31-Jährigen noch kein Mann in Flierich geschafft.

Die Autoschlange rund um den Start-Ziel-Bereich an der Ermelingschule schien wieder endlos lang. Doch die Rekordteilnehmerzahl aus dem Jahr 2004 (878) wurde deutlich verfehlt. „Insgesamt 610 Läuferinnen und Läufer sowie 155 Walking-Freunde sind dabei“, teilte Jürgen Korvin, „Chef-Chronist“ bei den Lauffreunden Bönen, schon kurz nach dem Startschuss mit. „Das sind zu viele Walker wie noch nie“, so Jürgen Korvin weiter.

Im vergangenen Jahr meldeten die Lauffreunde Bönen



Bald 80 Jahre jung und immer gerne in Flierich am Start: Horst Krieg vom SuS Oberaden.

aber noch 854 Teilnehmer. „Wir hatten zahlreiche Voranmeldungen. Doch von diesen Läufern sind fast 100 wegen Krankheit nicht gekommen“, erklärte Dieter Maletz, seit 23 Jahren Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, den

Rückgang der Teilnehmerzahlen.

Sportlich konnten sich die Leistung wahrlich sehen lassen, auch wenn die große Spannung fehlte – zu überlegen sicherte sich „Dominator“ Roland Steinmetz in der

Zeit von 34:41 Minuten den Sieg.

Gesamtsiebter bei den Männern wurde Dirk Kaschube. Der Triathlet der TVG Kaiserau, gestern für die LG Deiringsten am Start, war nach 13 Jahren Pause mal wieder in Flierich und freute sich über seine gute Zeit.

Beachtlich auch die Leistung von Markus Voß. Der Lokalmatador der Lauffreunde Bönen und ehemalige Radstar beim RSV Unna lief im vorderen Feld mit. Am Ende spang der zwölfte Rang in der Gesamtwertung heraus. Bei den Frauen wurde Heike Resche (LT Unna) Fünfte.

Noch immer fit wie ein Turnschuh ist Horst Krieg vom SuS Oberaden. Im Mai wird er 80 Jahre alt, trug passend die Startnummer mit der 80. „Wandern, spazieren gehen und schwimmen hält halt fit“, sagte der Senior im Feld nach dem Lauf.

Nach Unna – der Liebe wegen

INTERVIEW Dagmar Schaedel aus Köln triumphiert – Steinmetz „Mister Flierich“

Von André Wagner

BÖNEN ■ Beim 23. Bönener Lauf „Rund um Flierich“ liefen Dagmar Schaedel (30) bei den Frauen und Roland Steinmetz (31) in der Männer-Konkurrenz ein einsames Rennen. Unsere Sportredaktion sprach mit den beiden.

HA: Glückwunsch zum Sieg. Wie lief es diesmal auf der Strecke?

Roland Steinmetz: Ich werde immer langsamer. Meine Zeit beträgt 34:41 Minuten. Vor einem Jahr war ich eineinhalb Minuten schneller.

Dagmar Schaedel: Es war meine erste Teilnahme beim Lauf „Rund um Flierich“. Es läuft im Moment ganz gut, zuletzt habe ich auch den Silvesterlauf in Iserlohn gewonnen.

HA: Auch den Crosslauf in Hemmerde 2007 haben Sie für sich entschieden, Frau Schaedel. Sie starten für den ASV Köln. Warum starten Sie mehr als 100 Kilometer von der Heimat entfernt?

Dagmar Schaedel: Ich bin vor einiger Zeit zu meinem Freund nach Unna gezogen – also der Liebe wegen. Ich starte aber noch für den ASV Köln, laufe dort alles zwi-

schen 1500 und 10000 Metern, trainiere zurzeit alleine.

HA: Wo liegt Ihre Bestzeit über zehn Kilometer?

Dagmar Schaedel: Im Jahr 2006 habe ich bei den Deutschen Meisterschaft den siebten Platz belegt. Da bin ich 35:49 gelaufen.

HA: Herr Steinmetz, Ihr dritter Sieg hintereinander und der fünfte insgesamt in Flierich. Wann wird der Lauf nach Ihnen benannt?

Roland Steinmetz (lacht): Das wäre ja dann schon ein Gedächtnislauf und ich müsste schon tot sein. Aber ein paar Jahre werde ich wohl noch laufen.

HA: Und der Jahresauftakt findet immer in Bönen statt. Warum?

Roland Steinmetz: In Ratingen ist es zwar auch schön, aber ich komme immer gerne nach Flierich. Hier geht es sehr familiär zu. Und wie immer dient mir der Lauf als Vorbereitung für die kommenden Triathlon-Saison.

HA: War diesmal etwas anders als in den Vorjahren?

Roland Steinmetz: Die Bedingungen waren wieder klasse. Der Wind hat diesmal stärker geblasen. Zum Glück war es nicht allzu kalt.



Strahlende Sieger in Flierich: Dagmar Schaedel und Roland Steinmetz nach dem Zieleinlauf. ■ Foto: Wagner

Sport im Kreis Unna

F "RUND UM FLIERICH": 10 KM STRASSEN- UND VOLKSLAUF MIT WALKING UND NORDIC WA



Pünktlich um 11 Uhr schickte Lenningsens Ortsvorsteher Heinz Schlockermann die Läufer­schar bei „Rund um Flierich“ auf die 10km-Laufstrecke. In diesem Jahr war die Zahl der Läufer ein wenig zurückläufig, dieder Walker jedoch ansteigend. (Bild: Peter Thiemann)

Roland Steinmetz gewinnt zum fünften Mal und schafft den Hattrick - Schnellste Frau kommt aus Unna

Dagmar Schädel gewinnt „vor der Haustür“

(eckl) Das Gewusel war groß am Sonntagvormittag auf der Ermelingsstraße im Bönener Ortsteil Lenningsen. Mehr als 750 Leichtathleten, Walker und Nordic Walker bereiteten sich auf den 10km-Lauf „Rund um Flierich“ vor. Pünktlich um 11 Uhr stellten sich alle vor der Ermelingschule zum Start auf - und Ortsvorsteher Heinz Schlockermann schickte sie auf die Reise.

Als Erster im Ziel, genau nach 34:41 Minuten, war einmal mehr der Bochumer Roland Steinmetz. Kaum gezeichnet von den zehn Kilometern, die „bei dem starken Wind diesmal nicht so leicht zu laufen waren“, wie er gleich nach dem Zieldurchlauf kundtat. Der Seriensieger freute sich dennoch über seinen nunmehr fünften Erfolg und den „Hattrick“ (Siege 2006, 2007 und 2008), den er sich absolut vorgenommen hatte. Im Vor-

jahr war er rund eine Minute schneller, was ihn ihn aber nicht so sehr wurmte, betrachtete er den Lauf doch mehr als Vorbereitung auf seine Triathlon-Saison.

Knapp vier Minuten (Platz 25) hinter ihm kam die

schnellste Frau ins Ziel. Für Dagmar Schädel vom ASV Köln blieben die Stoppuhren bei 38:29 Minuten stehen. Mit ihrer Bönener Zeit war die Sechstplatzierte der Deutschen Meisterschaft 2006 über 10.000m nicht ganz zu-

frieden. Doch die Begrüßung im Ziel gefiel ihr umso mehr. Lebensgefährte Dirk Rose aus Unna-Billmerich schloss seine Dagmar nämlich herzlich in die Arme. Seit einem Monat ist die frischgebackene Flierich-Siegerin jetzt Neu-

Unnaerin, „der Liebe wegen“, wie sie verriet. Und so nahm sie auch die Startgelegenheit in Bönen wahr, jetzt quasi vor ihrer Haustür. „Auf dem Land zu laufen macht Spaß und das passte auch in meinen Trainingsplan“, ergänzte sie.

Dieter Maletz, der Vorsitzende der gastgebenden Lauf Freunde Bönen, hatte wie jedes Jahr alle Teilnehmer „oben vom Wagen“ begrüßt und ihnen viel Rückenwind - in Bönen wird nur mit Rückenwind gelaufen - gewünscht. Doch der Wettergott erhöhte nicht seinen Wunsch, im Gegenteil, er bescherte Gegenwind. Und das war für alle Teilnehmer natürlich ein Handikap. So auch für den Kaiserauer Triathleten Dirk Kaschube, der als bester heimischer Teilnehmer Platz sieben belegte. Auch er klagte über den starken Gegenwind, war mit seiner Lauf Leistung (36:16 Minuten) jedoch einverstanden.

INFO



Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz überreicht 150 Euro als Danke schön für die Gastfreundschaft in der Ermelingschule an Ortsvorsteher Heinz Schlockermann. (Bild: eckl)

Insgesamt 765 Starter

■ Beim 23. Lauf „Rund um Flierich“ gingen 619 Läufer/innen auf die 10km-Strecke. 155 Walker/innen (insgesamt 765 Starter) wurden notiert.

■ Dieter Maletz begrüßte und umarmte im Zielbereich (fast) jeden Teilnehmer. „Der küsst alles, was sich nicht wehrt“, wurde dazu gefrotzelt.

Montag, 14. Januar 2008

LKING

Am Rande der Strecke notiert



Bild: Thiemann

„Im Mai werde ich 80 Jahre alt. Ich laufe weiter getreu dem Motto „Beweg dich oder du musst zum Doktor“
Horst Krieg vom SuS Oberaden, mit 79 Jahren ältester Teilnehmer.



Bild: ecki

„Ich fahre nicht mehr so viel Rad, dafür laufe ich jetzt mehr. Wenn es der Job zulässt, drei- bis viermal in der Woche.“
Marcus Voss, Lauffreunde Bönen und früher Nationalfahrer im Radsport.



Bild: Thiemann

„Ich komme immer wieder gerne nach Bönen und laufe die 10 km.“
Johannes Grasse (70) aus Frömern war zum 23. Mal in Bönen dabei. Ebenso Willi Strathoff, Walter Teumert, Peter Kerstholt.

NEBENBEI BEMERKT

Sind es die üppig genossenen Tage über Weihnachten und Silvester, die für ungewünschte Fettpölsterchen gesorgt haben? Oder gute Vorsätze zum Neuen Jahr, endlich mehr Sport zu treiben? Das annehmbare Wetter etwa? Oder ist es der stets familiäre Charakter der Veranstaltung, den die Lauffreunde Bönen den vielen Teilnehmern zu bieten haben. Vielleicht von allem ein bisschen. Jedenfalls findet sich am zweiten Wochenende des Jahres zum 10-Kilometerlauf „Rund um Flierich“ stets eine große Teilnehmerschar ein.

Im Vorjahr waren es rund 800 Läuferinnen und Läufer, die sich an der Ermelingschule zum Start aufstellten. In diesem Jahr ließen schon die Voranmeldungen eine ähnlich gute Läufer­schar erahnen. Gestern die Bestätigung: 610 Läuferinnen und Läufer sowie 155 Walkerinnen und Walker kamen ins Ziel. Sie stellten an das Organisationsteam der Lauffreunde Bönen wieder hohe Anforderungen, aber alles wurde gemeistert. Zufriedene Gesichter nach dem Lauf, zum Glück nur ein Einsatz der Sanitäter und Ärzte, die berühmte Kuchentheke war mittags leer und das Versprechen der meisten Teilnehmer im Ohr, dass man im nächsten Jahr gerne wiederkommen wolle.

Ein schöner Lohn am Ende eines arbeitsintensiven Veranstaltungstages und der ebenso zeitintensiven und wochenlangen Planungsphase. Die Lauffreunde Bönen haben den 23. Lauf „Rund um Flierich“ bestens gemeistert, die 24. Auflage kann kommen. -ecki-



Trotzten dem kalten Wind: Iva Wartmann (von links), Katharina Budde, Leoni Melsheimer und Lena Maletz von den Lauffreunden Bönen waren beim 23. Lauf „Rund um Flierich“ dabei. ■ Foto: Wagner

In Bönen-Flierich geht es rund

Mädchen-Quartett läuft zehn Kilometer beim Volkslauf

Lena bibberte. Der Wind wehte ganz schön stark. Trotzdem wagte sich die 10-jährige Schülerin an den Start von „Rund um Flierich“.

Und das Rennen ist nicht irgendein Kinderlauf über wenige hundert Meter. Nein, **zehn Kilometer** mussten auch die **jüngsten Teilnehmer** laufen.

Auch die 13-jährige Iva Wartmann sowie

Katharina Budde und Leoni Melsheimer (beide elf Jahre alt) gingen an den Start.

Wenige Minuten bevor es los ging, stand **Aufwärmen auf dem Programm**. „Damit die Muskeln gut vorbereitet sind“, weiß Katharina.

Das junge Quartett trainiert fleißig bei den Lauffreunden Bönen. **Trainer ist Hartmut Stoeppel**, der als Bundeswehrsoldat auch mal

lauter wird beim Anfeuern. „Er ist aber nur manchmal streng“, sagt Lena Maletz.

Die Mädchen der Lauffreunde Bönen freuen sich jedes Jahr auf das Rennen „Rund um Flierich“. Iva Wartmann war bereits zum **dritten Mal** dabei.

Aber zehn Kilometer laufen die Talente sonst nicht. Dann stehen im Rahmen der **Hellweg-Serie** die beliebten Kinderläufe an.

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

LEICHTATHLETIK Immer mehr
Freizeitläufer bei „Rund um Flierich“

BÖNEN ■ Nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Das ist auch nach der 23. Auflage des Straßen- und Volkslaufs „Rund um Flierich“ nicht anders als all die Jahre zuvor. Kaum war der Lauf am Sonntag vorüber, war schon die Ausschreibung für die 24. Auflage am 11. Januar 2009 online. Und siehe da: Vier Anmeldungen liegen bereits vor. „Ihr habt noch 364 Tag(e) Zeit für das Training“ – So stand gestern auf der Internetseite des Ausrichters Lauffreunde Bönen zu lesen.

Für den 31-jährigen Bochumer Roland Steinmetz, der am Sonntag zum fünften Mal insgesamt und zum dritten Mal in Serie gewonnen hat, ist „Rund um Flierich“ das Training – und zwar für die anstehende Triathlon-Saison. Daran, dass er auch im kommenden Jahr in Flierich dabei sein wird, gibt es kaum Zweifel. Auch diesmal zeigte er sich wieder angetan von der familiären Atmosphäre.

Wie in jedem Jahr prasselte das Lob für Strecke, Ablauf, Organisation, Stimmung und Versorgung auf die Organisatoren hernieder. Zum lästigen Alltag wird das Schulterklopfen keineswegs, denn „die Veranstaltung ist kein Selbstläufer. Jedes Jahr steckt viel Arbeit in der Vorbereitung, jedes Jahr ist es eine neue Herausforderung“, sagt etwa der Klubvorsitzende Dieter Maletz.

Auch dem Rückgang der Starterzahlen um etwa 14 Prozent konnten die Lauffreunde Positives abgewinnen: So war die Organisation

entspannter als in den vier Jahren zuvor. Dieter Maletz: „Wir sind sehr zufrieden. Der Level ist okay.“ Laufwart Jürgen Korvin pflichtete ihm bei: „Wir liegen auf einem Niveau, das schwer zu halten ist.“ Auch die 23. Auflage schien die von Korvin ausgemachte Tendenz der zurückliegenden Jahre zu bestätigen: Der Anteil der Freizeitläufer bei „Rund um Flierich“ nimmt zu und der Anteil der Leistungsläufer ab. Und die Zahl der Walker steigt von Jahr zu Jahr.

Für Korvin bedeutet auch der Tag nach dem Lauf viel Arbeit. Kleinere Schnitzer in der Ergebnisliste wie Zahlenreihen und fehlerhafte Altersklassenzurordnungen müssen korrigiert werden. Dabei fiel dem akribischen Chefchronisten eine beeindruckende Leistung auf: Der Oberadener Horst Krieg, mit fast 80 Jahren ältester Teilnehmer, stellte mit 53:17 Minuten einen neuen Rekord in der Altersklasse M80 auf.

Der Streckenrekord bei Männern und Frauen dagegen fiel am Sonntag nicht. Die Bestmarken von Malcom Edwards (30:18 Minuten) und Claudia Heldt (damals als Claudia Metzner/34:16) aus den Jahren 1990 bzw. 1994 blieben wie erwartet unangetastet. Die jeweils 100 Euro, die die Lauffreunde für einen neuen Rekord ausgelobt haben, darf der Klub also wieder behalten.

Seit gestern Abend ist der Online-Zugriff auf die Urkunden auf der Internetseite der Lauffreunde möglich. ■ sst



Mt Stock über Stein: Die Zahl der Walker- und Nordic-Walker stieg in diesem Jahr. ■ Foto: Liesegang

Die magische Grenze

LEICHTATHLETIK Beim Hammer 10-Kilometerlauf bleibt nur Dirk Pfeffer unter 40 Minuten
Schnellste Bönener Frau ist die in ihrer Altersklasse sechstplatzierte Silke Kluge

HAMM ■ Nur mit gedämpften Erwartungen gingen die Lauffreunde Bönen an den Start des 10-Kilometer-Laufes der 34. Hammer Winterlaufserie. Die erfolgreichen Frauen, die im vergangenen Jahr noch mit einem zweiten Rang in der Mannschaftswertung glänzten, waren in diesem Jahr aus gesundheitlichen Gründen nicht am Start.

Schnellster Bönener Mann war Dirk Pfeffer, der nach langer Wettkampfabstinenz wieder an die alten Leistungen anknüpfen möchte. Er blieb mit 39:49 Minuten als einziger Bönener unter der magischen 40-Minuten-Grenze, hatte aber wegen der starken Konkurrenz keine Chance auf eine Platzierung im vorderen Bereich. Die



Schnellster Bönener: Dirk Pfeffer. ■ Foto: pr

schnellste Frau aus Bönen ist Silke Kluge mit 45:05 Minuten. Sie erreichte Platz sechs in ihrer Altersklasse W 35.

Weitere einstellige Altersklassenplatzierungen erreichten Klaus Budde (40:30 Min., Platz sechs in M 55), Ulf Kasischke (46:04 Min, Platz vier in M 65), Dorothea Pfeffer

(47:07 Min., Platz fünf in W 45) und Ingrid Tessarek (52:48 Min., Platz sieben in W 55).

Insgesamt 1310 Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen kamen in Hamm ins Ziel. Unter ihnen war auch Roland Steinmetz, der Seriensieger von „Rund um Flierich“. Er beendete das Rennen als Vierter mit einer Endzeit von 33:49 Min. Er war damit fast eine Minute schneller als in Bönen. Im Teilnehmerfeld zu entdecken war auch Horst Krieg von SuS Oberaden, der älteste Starter bei „Rund um Flierich“ in diesem Jahr. Er beendete das Rennen auf Platz 1020 in 53:07 Minuten.

Hier die übrigen Zeiten der Starter der Lauffreunde: Marcus Küchmann 41:47 Min.,

Marcus Münstermann 41:59 Min., Michael Wöllert 43:43 Min., Michael Schelter 44:15 Min., Carsten Kluge 45:04 Min., Kai Sluyter 46:09 Min., Thomas Freitag 48:16 Min., Dieter Freitag 48:18 Min., Hartmut Stoepel 48:34 Min., Lothar Dieckmann 49:26 Min., Simon Vulf 50:23 Min., Michael Daidok 50:48 Min., Corinna Stoepel 51:50 Min., Gisela Homeyer 54:34 Min. Lars Grunenberg, Neuzugang bei den Lauffreunden, freute sich über eine Endzeit von 44:17 Min. Hartmut Drees hatte anders als seine Lauffreunde nicht für die ganze Serie gemeldet, er beendete den 10 km-Lauf jedoch mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 48:17 Minuten. ■ **WA**



Die Hammer Laufserie gehört für die Lauffreunde Bönen zum Aufbautraining. ■ Foto: pr

Zweikampf mit der Uhr

LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim zweiten Lauf der Hammer Serie am Start
Fast alle Teilnehmer im Kilometerschnitt schneller als vor 14 Tagen

BÖN ■ Ein Pflichttermin im Startkalender der Lauffreunde Bönen war der zweite Lauf der Hammer Winterlaufserie im und um das Hammer Jahnstadion.

Es ging diesmal über die seltener gelaufene Distanz von 15 Kilometern. Am Start waren mehr als 1 000 Läufer. Die große Zahl dokumentiert die Beliebtheit der Hammer Veranstaltung, die durch einen Lauf über 10 Kilometer und über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern vervollständigt wird.

Die äußeren Bedingungen waren diesmal optimal. Der Vorfrühling meinte es gut mit den Ausdauersportlern. Schnellster Bönener war erneut Dirk Pfeffer, der mit

58:45 Minuten deutlich unter der Stundengrenze blieb. Ihm folgten Klaus Budde mit 1:00:21 Std. und Marcus Münstermann mit 1:00:24 Std. Klaus Budde lief damit auf Platz fünf in M 55 und hegt Hoffnung auf einen vorderen Platz in der Serienwertung.

Marcus Küchmann erreichte mit 1:03:36 Std. eine neue persönliche Bestzeit, ebenso wie Carsten Kluge und Lars Grunenberg zeitgleich mit 1:06:06 Std., Michael Schelter mit 1:07:36 Std. und Kai Sluyter mit 1:13:45 Std. Lars Grunenberg, erst seit Anfang des Jahres bei den Lauffreunden aktiv: „Der Zweikampf mit der Uhr macht Spaß.“

Silke Kluge blieb mit

1:07:21 Std. nur 21 Sekunden hinter ihrer Bestleistung zurück und gewann ihre Altersklasse W 35. Über eine einstellige Platzierung freuten sich auch Ulf Kasischke (1:09:59 Std., Platz sechs in M 65), Dorothea Pfeffer (1:10:18 Std., Platz vier in W 45) und Ingrid Tessarek (1:19:16 Std., Platz sechs in W 55). Eine erstaunliche Analyse liefert Laufwart Jürgen Korvin: „Dorothea und Dirk Pfeffer, Klaus Budde, Marcus Münstermann, Michael Wöllert, Lars Grunenberg, Silke und Carsten Kluge, Michael Schelter und Ingrid Tessarek liefen den 15-Kilometer-Lauf im Kilometerschnitt schneller oder zumindest gleich schnell wie beim

10-Kilometer-Lauf vor 14 Tagen. Und die übrigen waren nur unwesentlich langsamer. Die größte Distanz gab es bei Münstermann, der neun Sekunden pro Kilometer schneller war.“ Korvin: „Die Hammer Serie wird von vielen in das Aufbautraining fürs Frühjahr eingebaut.“ ■ **WA**

Die übrigen Zeiten:

Michael Wöllert 1:05:52 Std., Jochen von Glahn 1:07:10 Std., Bettina Reisige-Muhr 1:09:37 Std., Dieter und Thomas Freitag je 1:14:46 Std., Hartmut Stoepel 1:15:17 Std., Simon Vulf 1:16:29 Std., Lothar Dieckmann 1:17:15 Std., Michael Daidok 1:17:25 Std., Corinna Stoepel 1:19:13 Std., Gisela Homeyer 1:24:28 Std.

Mitgliederzahlen steigen stetig

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
Lauffreunde ziehen positive Bilanz

BÖNEN ■ Es läuft sehr gut bei den Lauffreunden Bönen. Das unterstrich Vorsitzender Dieter Maletz auf der Jahreshauptversammlung des Vereins am Freitagabend in der Gaststätte Kreutz mehr als einmal. Auf 487 kletterte die Mitgliederzahl im Jahre 2007. „Wir gehen also stramm auf die 500 zu“, sagte Maletz.

„Und einer ist schon ganz lange dabei“, lobte Maletz seinen Weggefährten Günther Holtkötter, „genau gesagt seit dem 1. Oktober 1985, ein Mann der ersten Stunde.“ Deswegen – und weil er jetzt im 75. Lebensjahr steht – bekam Holtkötter am Freitag die Ehrenmitgliedschaft des Vereins. Unter dem Jubel der knapp 60 Mitglieder, die gern an die „sportlich, menschliche Kompetenz“ Holtkötters erinnern – der Lauffreund machte einen Austausch mit Ausdauersportlern aus Euskirchen möglich, initiierte so „ein Miteinander von Rheinlandern und Westfalen.“

Zweiter wichtiger Punkt der Tagesordnung war eine Satzungsänderung. Mitgliederversammlungen werden künftig nicht mehr nur am „schwarzen Brett“ oder über die Presse, sondern auch persönlich und schriftlich erfolgen. Und zwar vier Wochen, statt bisher zwei, vor dem Termin. Anträge müssen bestenfalls früher, das heißt zwei Wochen vor der Versammlung, eingereicht werden. „Der Vorstand braucht diese Zeit, um sich mit dem Thema zu beschäftigen“, erklärt Laufwart Jürgen Korvin. Die Rede- und Vorschlagsfreiheit in den Versammlungen werde dadurch nicht eingeschränkt ergänzte Maletz.

Lauffreunde

1. Vorsitzender:

Dieter Maletz

2. Vorsitzende:

Cornelia Fleßenkemper.

Geschäftsführerin:

Manuela Maletz.

Kassierer: Thomas Kohrt.

Schriftführerin:

Gerlinde Püttmann.

Lauf- und Pressewart:

Jürgen Korvin

Mitglieder: 487

Kontakt: 023 03/962 278

oder korvin@t-online.de

Zu Wort meldete sich schließlich auch Dirk Pfeffer. Der „Top Twenty“-Sieger des letzten Jahres kritisierte, dass die Lauffreunde keinen Kandidaten für die Bönener Sportgala gemeldet hatten. „Das lag ganz einfach daran, das der Gemeindefortsportverband nur mir als Vorsitzenden die Einladung zugestellt hat“, gab Maletz den „Schwarzen Peter“ weiter, „und ich war da im Urlaub.“ Eine nachträgliche Meldung nahm GSV-Vorsitzender Rudolf Mätker nicht an. „Aber der GSV hat seinen Verteiler geändert“, beruhigte der erste Lauffreund die Anwesenden, „in diesem Jahr werden mehrere Vorstandsmitglieder angeschrieben.“

23 Jahre bestehen die Lauffreunde Bönen nun schon. In zwei Jahren ist also das silberne Jubiläum. Und damit das den richtigen Glanz bekommt, ermahnte Maletz die Anwesenden trotz gut gefüllter Kasse, schon mal um Sponsoren zu werben. „Denn wir wollen schließlich groß feiern.“ ■ ml



Dieter Maletz gratuliert Lauffreunde-Ehrenmitglied Günther Holtkötter. ■ Foto: Liesegang

Mitgliederversammlung der Lauffreunde Bönen – Satzung wurde Gegebenheiten angepasst

Günther Holtkötter wird zum Ehrenmitglied ernannt

„Unsere Mitgliederzahl ist mittlerweile auf 487 geklettert“, so zog Vorsitzender Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, im Rahmen der gut besuchten Mitgliederversammlung am vergangenen Freitag Bilanz.

Eine Erklärung hatte er dazu auch parat: „Das liegt unter anderem an dem guten Erfolg unser Einsteigerkurse im Jahre 2007 unter der Regie von Hartmut Stoepel“, so Maletz. Besondere Ehre für Günther Holtkötter (75), ein Mann der ersten Stunde im Verein. Ihm wurde unter dem Beifall der knapp 60 anwesenden Mitglieder die Ehrenmitgliedschaft angetragen. Seine sportliche und menschliche Kompetenz wird im Verein hoch geschätzt. Dazu Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Als ich vor gut 20 Jahren anfang, waren Günther Holtkötters Leistungen ein Ansporn für mich.“

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Änderung der



Auszeichnung von viel Applaus begleitet: Dieter Maletz (links), Vorsitzender der LF Bönen, zusammen mit dem neuen Ehrenmitglied Günther Holtkötter. (Bild: LF Bönen/Korvin)

Satzung. So wird künftig zu Mitgliederversammlungen ausschließlich schriftlich eingeladen. Außerdem musste der Vereinszweck, der bisher aus der „Förderung des Laufsports“ bestand, den Gegebenheiten angepasst werden: Die Formulierung „Förderung des Laufsports“ wurde durch

den Zusatz „und anderer Ausdauersportarten“ ergänzt, um auch der immer größer werdende Gruppe der Walkerinnen und Walker gerecht werden zu können. Vorstandswahlen standen in diesem Jahr nicht an.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung führte

Jürgen Korvin durch den sportlichen Jahresrückblick. Die vereinsinterne Punktewertung gewannen Katrin Walter und Marcus Münstermann. Katrin Walter lag dabei auf allen Wertungsstrecken vorn und gewann in der Top-Ten-Wertung der Frauen mit der Idealpunktzahl von 50. In der Top-Twenty-Wertung der Männer bedeuten Münstermanns Ergebnisse 94 Punkte.

Auf Platz zwei folgte Klaus Budde (71 Pkt.). Platz drei gewann knapp Michael Wöllert mit 66 Punkten. In der vereinsinternen Wertung ging es aber auch um die Zahl der Wettkämpfe und die Wettkampfkilometer. In der km-Wertung gewannen Dorothea Pfeffer mit 538,8 km (darunter zwei Marathons und zwei Hunderter) und Michael Schelter mit 377,1 km. Nach der Zahl der Wettkämpfe lagen Katrin Walter mit 39 und Hartmut Stoepel mit 29 vorne. „Insgesamt liefen unsere Männer im Wettkampf 3772

km und unsere Frauen 2464 km“, so Korvin. „Das kann sich sehen lassen.“

Ihren ersten Marathon liefen im Jahre 2007 Kay Sluyter (4:32:33 Std.) und Jürgen Flechsig (5:010 Std.). Einen Sonderpreis gab es für Dorothea Pfeffer und Katrin Walter. Walter hat im letzten Jahr innerhalb von vier Wochen drei neue Vereinsrekorde über 10 km, 15 km und Halbmarathon aufgestellt. Dorothea Pfeffer wurde für ihre Ultraleistung belohnt. Ihre 100-km-Zeit von 9:11:32 Std., im September in Winschoten gelaufen, brachten ihr folgende Platzierungen in den Jahresbestenlisten ein: Platz zehn in Deutschland, Platz 41 in Europa und Platz 69 in der Welt. In der ewigen deutschen Bestenliste eroberte sie Platz 91.

Aber auch die Walker blieben nicht ungeehrt. Regina Drees und Dieter Kaiser nahmen am Halbmarathon-Walkingwettbewerb im Mai 2007 durch das Ruhrgebiet teil.



Dieter Maletz (links), Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, ernannte Günther Holtkötter zum Ehrenmitglied.

Lauffreunde wachsen auf 487 Mitglieder

VEREINE Günther Holtkötter
zum Ehrenmitglied ernannt

BÖNEN ■ „Unsere Mitgliederzahl ist mittlerweile auf 487 geklettert“, so zog Vorsitzender Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen im Rahmen der gut besuchten Mitgliederversammlung Bilanz.

Eine Erklärung hatte er dazu auch parat: „Das liegt unter anderem an dem guten Erfolg unser Einsteigerkurse im Jahre 2007 unter der Regie von Hartmut Stoepel“, so seine Erklärung.

„Und einer ist schon ganz lange dabei, nämlich seit dem 1. Oktober 1975“, so Maletz weiter. Gemeint war Günther Holtkötter (75), ein Mann der ersten Stunde im Verein. Ihm wurde unter dem Beifall der knapp 60 anwesenden Mitglieder die Eh-

renmitgliedschaft bei den Lauffreunden angetragen. Seine sportliche und menschliche Kompetenz wird heute noch im Verein anerkannt. Dazu Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Als ich vor 20 Jahren zu den Lauffreunden stieß, waren Günther Holtkötters Leistungen ein Ansporn für mich.“

Ein weiterer wichtiger Punkt war die Änderung der Satzung. So wird künftig zu Mitgliederversammlungen ausschließlich schriftlich eingeladen. Außerdem galt es, den Vereinszweck, bisher die Förderung des Laufsports, den Gegebenheiten anzupassen. „... und anderer Ausdauersportarten“ lautete die Ergänzung in der Satzung mit Blick auf die immer größer werdende Gruppe der Walkerinnen und Walker.

6 236 Kilometer in den Beinen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen
ziehen sportliche Jahresbilanz

BÖNEN ■ „Wer hat im vergangenen Jahr die besten Leistungen abgeliefert?“ Diese Frage beantwortete Laufwart Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen beim sportlichen Jahresrückblick im Anschluss an die Mitgliederversammlung am Freitag (WA berichtete). Seine Antwort: Katrin Walter und Marcus Münstermann.

Katrin Walter lag auf allen Wertungsstrecken vorn und gewann in der Top-10-Wertung der Frauen mit der Idealpunktzahl von 50. Ihre Leistungen: fünf Kilometer in 18:58 Min., zehn Kilometer in 38:38 Min., 15 Kilometer in 59:48 Min., Halbmarathon (21,1 Kilometer) in 1:26.08 Std. und Marathon (42,2 Kilometer) in 3:20:13 Std. Bettina Reisinge-Muhr (44 Punkte) erreichte Platz zwei, gefolgt von Dorothea Pfeffer (34 Punkte). Marcus Münstermann lief folgende Zeiten: 5 km in 19:19 Min., 10 km in 39:30 Min., 15 km in 59:44 Min., Halbmarathon in 1:27:54 Std. und Marathon in 3:30:20 Std. In der Top-20-Wertung der Männer bedeute dies 94 Punkte. Auf Platz 2 folgte Klaus Budde mit 71 Punkten. Platz 3 gewann Michael Wöllert (66), dicht gefolgt von Michael Schelter (65).

Gewertet wurden nicht nur gute Zeiten, sondern auch

Zahl der Starts bzw. der Wettkampf-Kilometer. In der Kilometer-Wertung gewannen Dorothea Pfeffer mit 538,8 km sowie Michael Schelter mit 377,1 km. Nach der Zahl der Wettkämpfe lagen Katrin Walter (39) und Hartmut Stoepel (29) vorn. „Insgesamt liefen unsere Männer im Wettkampf 3772 und unsere Frauen 2464 Kilometer. Das kann sich sehen lassen“, fasste Jürgen Korvin die Leistung der Lauffreunde zusammen.

Sonderpreise gab es für Dorothea Pfeffer und Katrin Walter. Walter hatte im vergangenen Jahr innerhalb von vier Wochen drei neue Vereinsrekorde über 10 und 15 Kilometer sowie im Halbmarathon aufgestellt. Pfeffer wurde für ihre Ultra-Leistung belohnt. Ihre 100-km-Zeit von 9:11:32 Std., im September im niederländischen Winthoven gelaufen, brachten ihr folgende Platzierungen in den Jahresbestenlisten ein: Platz 10 in Deutschland, Platz 41 in Europa und Platz 69 in der Welt. In der ewigen deutschen Bestenliste eroberte sie Platz 91.

Auch die Walker wurden geehrt. Regina Drees und Dieter Kaiser nahmen am Halbmarathon-Walkingwettbewerb im Mai 2007 durch das Ruhrgebiet teil. Ihre Zeiten: 2:38:46 Std. (Drees) und 2:35:00 Std. (Kaiser). ■ **WA**



Die Top-Athleten der Lauffreunde Bönen 2007: Marcus Münstermann, Katrin Walter, Klaus Budde, Bettina Reisinge-Muhr und Dorothea Pfeffer (v. l.). Es fehlt Michael Wöllert.

Pfeffer schnellster Bönener

LEICHTATHLETIK Letzter Lauf der Hammer Laufserie mit Beteiligung der Lauffreunde

HAMM/BÖNEN ■ Am Sonntag, fand in Hamm der letzte Lauf der Hammer Winterlaufserie statt. Die Laufserie setzt sich aus Läufen über 10, 15 und 21,1 Kilometer (Halbmarathon) zusammen, die im Zwei-Wochen-Abstand stattfinden.

Sie wurde in diesem Jahr zum 34. Mal ausgetragen. Die Wertung erfolgt durch die Addition der jeweils gelaufenen Zeit. Mit dabei waren natürlich die Läufer der Lauffreunde Bönen.

933 Läufer erreichten das Ziel im Jahnstadion.

Schnellster Bönener war auch diesmal Dirk Pfeffer mit einer Zeit von 1:23:51 Std., gefolgt von Klaus Budde (1:27:38 Std.) und Marcus Münstermann (1:29:56 Std.). Budde lief damit auf Platz sieben in M 55. Weitere einstellige Platzierungen beim Halbmarathon gab es für Dorothea Pfeffer (1:39:38 Std., Platz zwei in W 45), Ulf Kasischke (1:39:45 Std., Platz vier in M 65), Silke Kluge (1:42:40 Std., Platz fünf in W 35), Ingrid Tessarek (1:54:26 Std., Platz sechs in W 55) und Gisela Homeyer (2:01:34

Std., Platz neun in W 55). Den ersten Halbmarathon ihrer „Ausdauersportkarriere“ liefen Marcus Küchmann (1:33:50 Std.) und Lars Grunenberg (1:37:28 Std.). Beide zeigten sich im Ziel mehr als zufrieden und ließen erkennen, dass es hier noch Potential für schnellere Zeiten gibt. Hier die übrigen Ergebnisse: Thomas Freitag 1:47:04 Std., Kai Sluyter 1:47:31 Std., Simon Vulf 1:51:01 Std., Michael Daidok 1:51:03 Std., Lothar Dieckmann 1:54:26 Std.

Serienplatzierungen unter den ersten Sechs ihrer Altersklasse erreichten Klaus Budde (3:08:29 Std., Platz sechs in M 55), Silke Kluge (3:35:06, Platz drei in W 35), Ulf Kasischke (3:35:48 Std., Platz 4 in M 65), Dorothea Pfeffer (3:37:03 Std., Platz drei in W 45), und Ingrid Tessarek (4:06:30 Std., Platz sechs in W 55).

Schweren Herzens zuschauen mussten beim Halbmarathon Katrin Walter, Bettina Reisige-Muhr und Susanne Brinkmann. Gesundheitliche Probleme hinderten das Trio, den zweiten Mannschaftsplatz zu verteidigen. ■ **WA**



Die Lauffreunde schlossen die Hammer Laufserie 2008 erfolgreich ab. ■ Foto: pr

Sieben Kreismeistertitel

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen tauchten
in den Ergebnislisten zunächst nicht auf

BÖNEN • Im Rahmen der Hammer Laufserie wurde beim Halbmarathonlauf die Kreismeisterschaft im Kreis Unna/Hamm ausgetragen.

Durch eine fehlerhafte Eingabe ins EDV-Programm für die Auswertung erschienen die Lauffreunde Bönen allerdings trotz erfolgreicher Teilnahme zunächst nicht in den Ergebnislisten. So musste der SuS Oberaden vier Kreismeistertitel an die Lauffreunde „abgeben“. Die Bönener schafften es insgesamt sieben Mal aufs Treppchen: Auf Platz 1 in der Klasse W 35 kam Silke Kluge mit 1:42:40 Std.. Die Leistung ist umso bemerkenswerter, da Silke eher eine 10-Kilometer-Spezialistin ist. In der Klasse M 40 kam Dirk Pfeffer mit der Zeit von 1:23:51 Std., ebenfalls auf Platz 1. In der Altersklasse M 55 dominierte Klaus Budde, mit 1:27:38 Std. und 17 Min. Vorsprung auf den Zweitplatzierten, seine



Silke Kluge, Dorothea Pfeffer, Dirk Pfeffer, Ingrid Tessarek, Ulf Kasischke und Corinna Stoepel sicherten sich die Kreismeistertitel. Auf dem Bild fehlt Klaus Budde. • Foto: pr

Altersklasse eindeutig. Bei der Altersklasse W 45 zeigte Dorothea Pfeffer, als Ultralangstreckenläuferin, mit Platz 1 in 1:39:38 Std., dass sie die Unterdistancen auch gut meistern kann. Dieser Halbmarathon diente ihr als Tempotraining für die Deutschen Meisterschaften im 100-Kilometer-Lauf im April. Eine Klasse für sich ist immer wieder Ulf Kasischke, der Platz 2 in M 65 mit 1:39:45 Std. belegte und damit nur

um 29 Sek. Platz 1 verpasste. Corinna Stoepel belegte, nach ihrem Sieg in der weiblichen Jugend A im Jahr 2005, jetzt Platz 3 in der weiblichen Hauptklasse mit 1:58:22 Std. bei deutlich reduziertem Training.

Für einen Platz auf dem Treppchen in der Altersklasse W 55 ist der „Dauerbrenner“ Ingrid Tessarek immer gut. Und so gelang ihr auch in Hamm mit 1:54:26 Std. der 3. Platz. • WA

Sekunden zählen im Finale der Hammer Serie

LEICHTATHLETIK 18-Jähriger siegt - Volker Greis bester heimischer Starter

KREIS UNNA • Abermals über 1000 Läufer beteiligten sich am Wochenende an der Abschlussveranstaltung der Hammer Laufserie über die Halbmarathon-Distanz. Überraschender Starter war Lennart Eilscher von der ausrichtenden LG Hamm: Der 18-Jährige gewann den Halbmarathon und schließlich auch die Gesamtwertung aller drei Läufe.

Die knapp über 21 Kilometer beendete der Hammer nach 1,13:14 Stunden. Im Gesamtklassement brachte er es damit auf 2,38:50 Stunden, was am Ende Platz eins bedeutete. Damit hatte lag er gerade einmal drei Sekunden vor dem direkten Konkurrenten Karol Kos, der gesamt 2,38:53 Std. benötigte. Eilscher hatte die entscheidenden Sekunden im letzten Lauf der Serie aufgeholt, als er Kos 17 Sekunden abnahm. Bester heimischer Athlet bei der Hammer Serie ist übrigens Volker Greis vom Lauf Team Unna, der den Halbmarathon nach 1,19:25 Std. beendete und Gesamt-20. mit einer Zeit von 2,50:17 Std. wurde.

LG Lust am Laufen Unna:

Die LG Lust am Laufen musste bei ihrem letzten Start auf den dritten Läufer Dirk Lehmann verzichten, der krankheitsbedingt ausfiel. Daniel Matlok hingegen zeigte sich wieder einmal in Bestform. Er verbesserte seine alte Bestmarke um mehr als fünf Minuten auf 1:20:51 Std. Dies bedeutete Rang 34. Teamgefährte Harald Hein lief wieder einmal ein tolles Rennen, für ihn blieb die Uhr bei 1:24:09 Std. stehen und Rang 69 im gesamten Feld. Mit einer Gesamtzeit von 2:53:30 Std. wurde Daniel Matlok 29. der Gesamtserie.

Lauffreunde Bönen:

Schnellster Bönener war auch diesmal Dirk Pfeffer mit einer Zeit von 1:23:51 Std., gefolgt von Klaus Budde (1:27:38 Std.) und Marcus Münstermann (1:29:56 Std.). Budde lief damit auf Platz 7 in M55. Weitere einstellige Platzierungen beim Halbmarathon gab es für Dorothea Pfeffer (1:39:38 Std., Platz 2 in W 45), Ulf Kasischke



Überglücklich: Die Oberadener Starter und Kreismeister.

■ Foto: SuS

Zuschauer

Trio pausiert • Schwere Herzens zuschauen mussten am Wochenende beim Halbmarathon in Hamm Katrin Walter, Bettina Reiske-Muhr und Susanne Brinkmann von den Lauffreunden Bönen. Gesundheitliche Probleme hinderten das Trio, den zweiten Mannschaftsplatz des Vorjahres zu verteidigen.

(1:39:45 Std., Platz 4 in M 65), Silke Kluge (1:42:40 Std., Platz 5 in W 35), Ingrid Tessarek (1:54:26 Std., Platz 6 in W 55) und Gisela Homeyer (2:01:34 Std., Platz 9 in W 55). Den ersten Halbmarathon ihrer „Ausdauer-sportkarriere“ liefen Marcus Küchmann (1:33:50 Std.) und Lars Grunenberg (1:37:28 Std.). Hier die übrigen Ergebnisse: Thomas Freitag 1:47:04 Std., Kai Shuyter 1:47:31 Std., Simon Vulf 1:51:01 Std., Michael Daidok 1:51:03 Std., Lothar Dieckmann 1:54:26 Std. Serienplatzierungen in ihrer Altersklasse erreichten u.a. Klaus Budde (3:08:29 Std., Platz 6 in M 55), Silke Kluge (3:35:06, Platz 3 in W 35), Ulf Kasischke (3:35:48 Std., Platz 4 in M 65), Dorothea Pfeffer (3:37:03 Std., Platz 3 in W 45), und Ingrid Tessarek (4:06:30 Std., Platz 6 in W 55).

TLV Rünthe:

Als schnellster TLV-Leichtathlet überzeugte wieder einmal Günter Waschk, 245. (19. M50) 1:34:34 Std., der allerdings nicht in die Gesamtwertung einging, weil er

beim zweiten Lauf über 15 Kilometer aufgrund einer Verletzung den Wettkampf vorzeitig beenden musste. Andreas Schulz und Thomas Eder kämpften wie im Vorjahr um den ersten Platz in der vereinsinternen Gesamtwertung. Von Beginn an forcierte Schulz beim Halbmarathon das Tempo und setzte sich auf den ersten Kilometern von seinem vereinsinternen Konkurrenten ab, der zum Ende wieder aufholte. Schulz, 285. (27. M50) 1:36:14, behauptete aber seinen Vorsprung und erreichte das Ziel denkbar knapp zwei Sekunden vor Eder, 286. (72. M40) 1:36:16 Std. In der Gesamtwertung bedeutete das für Eder, 197. (47. M40) 3:25:02, das beste Ergebnis für den TLV vor Schulz, 206. (22. M50) 3:25:38. Thomas Budde, 301. (78. M40) 1:36:52 und Bettina Gerken, 572. (11. W40) 1:48:20, erreichten das Ziel in persönlicher Bestzeit. In der Addition aller drei Läufe erreichte Budde den 234. (58. M40) Platz in 3:29:52 und Gerken den 417. (8. W40) in 3:47:43.

SuS Oberaden:

Für den SuS Oberaden gab es in Hamm einiges zu feiern: Bei den Halbmarathon-Kreismeisterschaften sicherten sich die Oberadener SuS-Aktiven mit zehn Titeln die Mehrzahl zu vergebenden Meisterschaften: W20 Dorothea Bredow, W30 Tanja Marth, W35 Sabine Schikorsky, W45 Irene Rautenberg, W55 Sigrid Döbbe, M40 Markus Marszalek, M55 Christian Rohowski, M60 Gerd Schlaefke, M70 Hans-Peter Schwarz und M80 Horst

Krieg den Titel. Zweite wurden: M30 Thorsten Altmann, M35 Andre Arendsee und M60 Georg Lazowski. Jeweils Rang drei belegten: W45 Christine Sobetzki, W50 Christa Hucks, M20 Martin Bredow, M30 Carsten Petrat, M35 Martin Delbrügge, M50 Uwe Kraatz und M60 Wilfried Bucker. Mit weiteren fünf Vereinsrekorden in der mJA, W30, M70, W55 und M80 wurde die Hammer Serie zu einem überaus erfolgreichen Erlebnis.

In der Halbmarathon-Tageswertung sicherten sich Rang eins Gerd Schlaefke, Hans-Peter Schwarz und Horst Krieg. Schnellster SuSler war Thorsten Altmann in 1:20:23 Std., schnellste SuS-Frau Dorothea Bredow in 1:34:36 Std. Auch in der Serienwertung (10, 15 km, Halbmarathon) blieben die SuSler in der Erfolgsspur. Gesamtsieger wurden Gerd Schlaefke, Hans-Peter Schwarz und Horst Krieg.

Lauf Team Unna:

Volker Greis, zweitschnellster Läufer im Leichtathletikkreis Unna/Hamm mit 1:19:25 Std. (persönliche Bestzeit) und 1. der AK M35 - und damit Kreismeister - belegte auch noch in der Serienwertung einen hervorragenden 20. Platz im Gesamteinnehmerfeld. Ihm folgten in der Reihenfolge des Einlaufs Ralf Brockmann (1:37:21 Std.), Roland Goeckede (1:39:16 - Kreismeister M65), Hubert Janowski (2:08:16 - Vizekreismeister M70), Michael Mannheim (1:58:19 - 145. der M45) und Olaf Ernst (1:57:37 - 89. der M35).

27.2.08

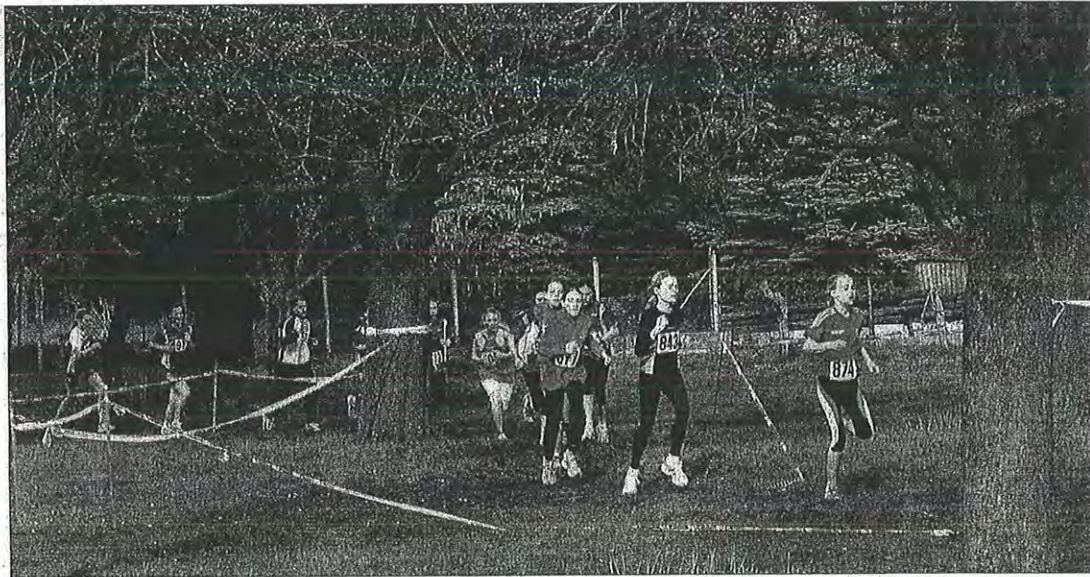
LOKALSPORT



Start zum 7100er: Die Kreis-Crossmeisterschaften lockten am Samstag viele Starter in den Unnaer Ortsteil Hemmerde.

▪ Fotos (2): Wagner

Sport im Kreis Unna



„Durchs Gelände“ rund um den alten Hemmerder Sportplatz ging es am Samstag bei den Cross-Kreismeisterschaften: Die rund 280 Teilnehmer und Teilnehmerinnen fanden bei guten Wetterbedingungen eine „griffig“ zu laufende Strecke vor. (Bild: Karl Dittrich)

TuS Hemmerde zieht gelungene Kreismeisterschaft mit rund 280 Teilnehmern auf

„Cross interessanter als Straßenlauf“

(eckl) Peter Westermann, „oberster“ Leichtathletik-Funktionär des Kreises Unna/Hamm, kommt immer wieder gerne zum TuS Hemmerde. Er schätzt zum einen die Gastfreundschaft des Dorfvereins, mag aber auch die Crossstrecke dort. „Ich finde ohnehin Crossläufe interessanter als Straßenläufe“, tat er dem Hemmerder TuS-Abteilungsleiter Günter Hauptstock kund, mit dem er zusammen die Kreis Cross/Waldlauf-Meisterschaften am Samstag ausrichtete.

280 Teilnehmer hatten sich auf dem alten Hemmerder Sportplatz eingefunden, um in den neun angesetzten Läufen den Kreismeistertitel zu erobern. Die Bedingungen war optimal: Gutes Wetter und eine griffige Laufstrecke. „Da mussten ja gute Zeiten herauskommen“, war Westermann nicht überrascht. Die spielen beim Cross allerdings nicht die „allererste Geige“, vielmehr „geht es beim Cross mehr um die Platzierungen. Das macht den Reiz beim Crosslauf aus.“ So waren auf dem Gelände auf und um den

Hemmerder Sportplatz interessante Positionskämpfe zu beobachten, besonders in den stark besetzten Schülerklassen.

TuS Hemmerde richtete bereits zum dritten Mal die Cross-Meisterschaften des Kreises aus, zum zweiten Mal in Folge. Sowohl Peter Westermann als auch Günter Hauptstock zeigten sich mit dem Ablauf der Titelkämpfe zufrieden.

Erwartungsgemäß stellten Teilnehmer Hammer Clubs die meisten Kreismeister. Umjubelter Sieger in der Schüler M8-Klasse war Marius

Rüdenclau vom TuS Hemmerde. „Unser einziger Kreismeister“, gratulierte Günter Hauptstock seinem „Jüngsten“ besonders herzlich.

Finn Merten (M9) und Henry July (M11) vom VfL kamen waren in ihren Altersklassen über die 1.100 m nicht zu schlagen. Lara Zirngibl (W8), Tabja Rohlfs (W10), Katharina Greis (W15) von der LG Unna und Lena Maletz (W11) von den Laufreunde Bönen freuten sich ebenfalls über ihre Kreismeistertitel.

■ Ergebnisse auf der 8. Lokalsportseite.



Kreismeister in der Männerklasse: Daniel Matlock (LG Lust am Laufen Unna).

Mahltig und Matlok halten Fahne hoch

LEICHTATHLETIK 280 Starter bei den Kreis-Crossläufen in Hemmerde

Von André Wagner

HEMMERDE ■ Wo sonst Kühe grasen, fanden wieder die Kreismeisterschaften im Cross-Lauf statt. Zum zweiten Mal in Folge richtete der TuS Hemmerde die Wettkämpfe aus. 280 Teilnehmer - die meisten davon Kinder und Jugendliche - gingen an den Start.

„Ein sehr gutes Meldeergebnis“, freute sich Bärbel Westermann vom Kreis-Leichtathletikausschuss. Anders als noch im Vorjahr wurde keine Kurzstrecke ausgeschrieben. Die Mittelstrecke (3100 Meter) und ein Rennen über 7100 Meter standen auf dem Programm.

Ein starkes Feld machte sich über 3100 Meter auf den Weg. Dirk Mahlrig (LG Unna) sicherte sich den Vize-Kreismeistertitel. Schneller war nur der B-Jugendliche Adrian Hochkeppel (LG Hamm). 500 Meter vor dem Ziel zog der „Youngster“ an, Routinier Mahlrig (1. M35) konnte nicht mehr folgen und kam in 11:28 Minuten zwölf Sekunden später an. „Für den Saisonstart bin ich mit der Leistung zufrieden“, sagte der Unnaer. Unter der Leitung von Thomas Popp brechen einige LGU-Leichtathleten am nächsten Sonntag zu einem Trainingslager auf der Nordseeinsel Amrum auf. „Danach nehmen wir gestärkt die Straßenläufe in Angriff“, verspricht Dirk Mahlrig.

Als schnellste Frau über 3100 Meter sicherte sich in 13:41 Minuten Patrica Grewatta aus Hamm. Altersklassensiege feierten die Ute Bresser (W50), Simone Symank (W35) und Rita Margraf (W40) - alle von den Laufreunden Bönen.

Im dünn besetzten 7100 Meter-Feld liefen die Hammer Lennart Elischer als Erster und Stefan Siepmann als Zweiter der Konkurrenz auf und davon. Nur Daniel Matlok (LG Lust am Laufen Unna) konnte dem Duo einigermaßen folgen. Nach der Hälfte der Distanz hatte aber auch er schon über 30 Sekunden Rückstand auf die Spitze. „Ich habe mich während der Hammer Laufserie an der Achillessehne verletzt. Das war ein Handicap“, sagte der 19-Jährige, der in ein paar Monaten sein Abitur baut. Mit seiner Zeit von 27:34 zeigte sich Matlok aber zufrieden.

Nur drei Frauen waren auf der Langstrecke dabei. Es siegte die A-Jugendliche Juliane Mozar (LG Hamm) vor Sigrid Döbbe (SuS Oberaden/1. W55) und Corinna Stoepel (Lauffreunde Bönen/1. Frauen).

Günter Hauptstock vom Ausrichter TuS Hemmerde zog eine positive Bilanz: „Wir haben jetzt ja schon Routine, obwohl ich vorher immer noch nervös bin. Im Kreis gibt es ja nur noch diese eine Crossstrecke.“ Schon eine Stunde vor dem Ende der Kreismeisterschaften waren alle 200 Grillwürstchen weg. Über die große Teilnehmerzahl in der Altersklassen der Mädchen W10 und W11 freute sich Hauptstock besonders: „In diesem Alter haben die Mädchen noch viel Spaß am Laufen, während die Jungen schon im Fußballverein sind.“ Ein dickes Dankeschön ging an Landwirt Schulz-Brumberg, der seine Wiesen den Leichtathleten wieder zur Verfügung gestellt hatte.

Eine würdige Crossstrecke

BÖNEN • Die Cross-Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm standen am Wochenende im Startkalender des Nachwuchses der Lauffreunde Bönen. Austrichter war TuS Hemmerde. „Der Crosslauf ist für Straßenläufer eine willkommene Abwechslung. Und wir fahren immer wieder gerne nach Hemmerde, nicht nur weil die Veranstaltung quasi vor der Haustür stattfindet“, sagt Trainer Hartmut Stoepel. Die äußeren Bedingungen waren gut, „das schwere Geläuf eine würdige Crossstrecke.“ Je nach Alter wurden 1100 Meter, 1450 Meter, 2100 Meter oder 3100 Meter gelaufen. 21 Lauffreunde-Kinder waren dabei. Kreismeisterin in ihrer Altersklasse W 11 wurde Lena



Der Lauffreunde-Nachwuchs ging bei den Crosslauf-Meisterschaften an den Start. • Foto: pr

Maletz. Sie benötigte für die 1100 Meter 4:30 Minuten. In W 15 belegte Hannah Blank (2100m, 9:14 Min.) Platz zwei, ebenso Matthias Lüb-ling bei der männl. Jugend B

(3100m, 13:48 Min.). Dritte Plätze gab es für Lea Kloosterboer (W12) und Bastian Sommer (M 15). Kloosterboer benötigte für die 1450 m-Strecke 5:59 Min. und

Sommer für die 2100 Meter-Strecke 9:01 Minuten. • **WA**

Die übrigen Zeiten:

1100 m: Karla Melsheimer 5:43 Min., Jana Firus 5:55 Min., Emely Kluge 6:00 Min. (alle W 8), Luisa Schulte Tigges (W 10) 5:07 Min.

1450 m: Henriette Blank 6:07 Min., Lena Lübblinghoff 6:15 Min., Katharina Budde 6:16 Min., Marie Schrage 6:34 Min. (alle W 12), Iva Bartmann 6:14 Min., Marit Heinemann 6:20 Min., Julia Firus 6:28 Min., Michelle Wirth 7:14 Min. (alle W 13), Steffen Maletz 6:03 Min. und Janosch Korkowski 6:33 Min. (beide M 13).

2100 m: Nora Rudloff (WS 14) 10:08 Min.

3100 m: Pia Kloosterboer (weibl. Jugend B) 16:33 Min.

Bestzeit im „Trainingslauf“

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer bei Ultramarathon-DM Gesamtvierte
Katrin Walter: „Will mich wieder an meine alten Zeiten herantasten“

BÖNEN • Eine Deutsche Meisterschaft als Training für eine Deutsche Meisterschaft zu nutzen, ist sicher ungewöhnlich. Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen startete am Wochenende beim 50-Kilometer-Ultramarathon in Marburg, den die Deutsche Ultramarathonvereinigung als deutsche Meisterschaft ausgeschrieben hatte. Pfeffer bereitet sich zurzeit auf die Teilnahme an der 100-Kilometer-Straßenlaufmeisterschaft des Deutschen Leichtathletikverbandes am 5. April im brandenburgischen Kienbaum vor. Und da passte ihr der Marburger Termin genau in den Trainingsplan. Sie beendete das Rennen nach 4:12:25 Stunden als vierte Frau und als Siegerin



Dorothea Pfeffer

der Altersklasse W 45. Sie verbesserte damit ihre Bestzeit aus dem Vorjahr um knapp acht Minuten.

In Kienbaum war sie im vergangenen Jahr mit einer Zeit von 9:24:09 Stunden Deutsche 100-Kilometer-Meisterin in ihrer Altersklasse W 45 geworden. Diesen Titel möchte sie gerne verteidigen. „Das Training für Kienbaum scheint zu stimmen, ich bin sehr zufrieden.“ Am kommenden Wochenende startet sie beim Steinfurt-Marathon. „Aber da werde ich mich tempomäßig zurückhalten, Kienbaum rückt immer näher“, so Pfeffer.

Einige Lauffreunde waren am gleichen Tag beim 13. Straßenlauf der Laufsportfreunde Münster am Start, unter ihnen Katrin Walter. Sie hatte aus gesundheitlichen Gründen lange pausiert. Den 5-Kilometer-Lauf beendete sie

nach 21:06 Min. als fünfte Frau im Gesamteinlauf und als Dritte der weiblichen Hauptklasse. Ihr Partner Marcus Köchmann lief eine Sekunde vor ihr über die Ziellinie und freute sich über Platz sechs in der Altersklasse M 35. Katrin Walter: „Ich will mich langsam wieder an meine alten Zeiten herantasten.“

Platz zwei in seiner Altersklasse M 65 belegte Ulf Kasischke über die Halbmarathondistanz. Seine Zeit: 1:39:21 Std. Vielstarter Michael Schelter beendete den Lauf nach 1:42:00 Std.

Über 10 Kilometer lief Marcus Münstermann mit einer Zeit von 41:22 Std. auf Platz sechs in M 35. Kai Slayter beendete das Rennen nach 49:03 Min. • **WA**

Trainingslauf zum DM-Titel

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer
Deutsche Ultra-Meisterin der W45

BÖNEN ■ Eine Deutsche Meisterschaft als Training für eine Deutsche Meisterschaft zu nutzen, das ist sicherlich etwas ungewöhnlich. Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen startete beim 50-km-Ultramarathon in Marburg, den die Deutsche Ultramarathonvereinigung als Deutsche Meisterschaft ausgeschrieben hatte.



Dorothea Pfeffer

Pfeffer bereitet sich zur Zeit auf die Teilnahme an der 100-km-Straßenlaufmeisterschaft des Deutschen Leichtathletikverbandes am 5. April im brandenburgischen Kienbaum vor. Und da passt ihr der Marburger Termin genau in den Trainingsplan.

Sie beendete das Rennen nach 4:12:25 Std. als vierte Frau und als Siegerin der Altersklasse W 45. Sie verbesserte damit ihre Bestzeit aus dem Vorjahr um knapp acht Minuten.

In Kienbaum war sie im vergangenen Jahr mit einer Zeit von 9:24:09 Std. deutsche 100-km-Meisterin in ihrer Altersklasse W 45 geworden. Pfeffer zu ihrer Marburger Zeit: „Das Training für Kienbaum scheint zu stimmen, ich bin sehr zufrieden.“ Am kommenden Wochenende startet sie beim Steinfurt-Marathon.

Einige Lauffreunde waren beim 13. Straßenlauf der Laufsportfreunde Münster am Start - unter ihnen Katrin Walter. Den 5-km-Lauf beendete sie nach 21:06 Min. als fünfte Frau im Gesamteinlauf und als Dritte der weiblichen Hauptklasse. Ihr Partner Marcus Küchmann lief eine Sekunde vor ihr über die Ziellinie und freute sich über Platz 6 in der Altersklasse M 35. Katrin Walter: „Ich will mich langsam wieder an meine alten Zeiten herantasten.“ Platz 2 in seiner Altersklasse M 65 belegte Ulf Kasischke über die Halbmarathondistanz. Seine Zeit: 1:39:21 Std. Vielstarter Michael Schelter beendete den Lauf nach 1:42:00 Std. Über 10 km lief Marcus Münstermann mit einer Zeit von 41:22 Std. auf Platz 6 in M 35. Kai Sluyter beendete das Rennen nach 49:03 Min.

„Wenn der Motor läuft, dann läuft er“

Beamtin in der Schulverwaltung: Vor der Arbeit von Bönen nach Fröndenberg

Fröndenberg. (str) Was für den Gelegenheitsjogger die Fünfkilometer-Runde ist, reicht Dorothea Pfeffer knapp zum Aufwärmen. Die Verwaltungsbeamtin bereitet sich gerade auf die 100-Kilometer-Distanz vor, einem Ultra-Marathon in Brandenburg.

Im Rathaus Fröndenberg läuft die Verwaltungsbeamtin, Jahrgang 1961, allen davon, nur nicht der Arbeit.

Um die Strecke Unna-Köln per pedes hinter sich zu bringen, muss man aus besonderem Holz geschnitzt sein. Und in einer Umgebung leben, die diese Leidenschaft ermöglicht. Der Spaß an Sport und Bewegung begleitet die ehemalige GSF-Schülerin von der Jugend an, aber auf Freizeitniveau. „Ein bisschen gejojgt bin ich immer mal.“ Nach der Ausbildung bei der Stadt Frön-



Liebt die langen Laufstrecken und joggt morgens schon mal ins Rathaus: Dorothea Pfeffer.

denberg übernahm sie Verantwortung im Schulverwaltungsamt. Dreifacher Kindersegen kurz hintereinander zwang zur Pause. „Danach habe ich das intensive Laufen ganz für mich entdeckt“, blickt Dorothea Pfeffer zurück. Ein Freizeitspaß, der viel Zeit kostet, aber auch Kraft gibt und den Willen schult.

Und warum nicht im Laufschrift zur Arbeit, denkt sie sich und bricht auch mal um 5.30 Uhr von Bönen aus Richtung Schreibtisch im Rathaus Fröndenberg auf. Den kürzesten Weg über Ostbüren meidet sie eher, bevorzugt reizvollere Strecken.

Zur Marathon-distanz kam sie 1999 durch ihren Mann Dirk Pfeffer. Mit ihm erarbeitete sie einen Trainingsplan. „Bis zu 140 Kilometer in der Woche sind es in der Vorbereitungsphase schon mal.“ 5.068 Kilometer waren es im vergangenen Jahr. Dem ersten Marathon vor sieben Jahren folgten bislang 14 weitere. Den Läufern der Ultra-Strecke schaute sie immer angeregt zu. „Diese Disziplin, ablesbar im Gesicht, stellte eine Herausforderung für mich dar“, erinnert sie sich.

Erst vor zwei Jahren lief sie ihren ersten 100-Kilometer-Marathon. „Ich hatte Angst, ob ich das durchstehe.“ Der Städtepartnerschaft zu Winschoten verlieh sie im vergangenen

Herbst einen sportlichen Akzent. Beim Weltmeisterschafts-lauf über 100-Kilometer belegte sie den fünften Platz ihrer Altersklasse W 45 und wurde Fünfte der Weltmeisterschaft.

Das Rennen hat sie in bester Erinnerung. „Das war eine tolle Volksfeststimmung. Die Anfeuerungen vom Streckenrand

haben mir sehr geholfen.“ Und sie wurde im vergangenen Jahr Deutsche Meisterin im brandenburgischen Kienbaum. In

der nationalen Bestenliste belegt sie Platz zehn und

einen respektablen 69. Rang in der Weltbestenliste.

„Man muss seinen Körper aber genau beobachten“, meint Dorothea Pfeffer. Jedes Zipperlein nehme sie ernst. Regelmäßige Leistungs-Checks sind Pflicht, alle zwei Wochen lässt sie sich beim Physiotherapeuten behandeln und den Trainer der Nationalmannschaft ruft sie bei Fragen auch mal an. „Allerdings fehlt die Wertschätzung dieses Sports“, meint sie mit Blick auf die allgemeine Akzeptanz. Die Bewunderung der Kollegen im Amt ist ihr sicher, weil sie bescheiden bleibt. „Ich freue mich, dass ich über die Fröndenberger Vereine viele Bekannte hier habe, die mitläuft“, strahlt Dorothea Pfeffer. Derzeit bereitet sich die Beamtin der Schulverwaltung auf ihren vierten Ultra im brandenburgischen Kienbaum am 5. April vor.

Bei Vorbereitungsläufen nach Dienstschluss wird sie in Fröndenberg und Umgebung öfter zu sehen sein. Etwa auf der 60-Kilometer-Strecke, was etwa fünf Mal der Strecke Wickede-Altendorf entspricht. Am Schreibtisch wie in Laufschuhen gilt für Dorothea Pfeffer eine Maxime: „Wenn der Motor läuft, dann läuft er.“

Kleiner Tipp: Wer trainieren möchte: In der Deutschen Bestenliste

ist Dorothea Pfeffer mit einer Zeit von 9.11,32 Stunden geführt. Das entspricht einem Schnitt von rund 5,6 Minuten pro Kilometer, vom ersten bis zum 100.!!!



Lauffreunde beim Erbkelauf stark

LEICHTATHLETIK Bönener gleich 42 Mal in den Wickeder Ergebnislisten

BÖNEN ■ 42. Mal tauchten die Lauffreunde Bönen in den Ergebnislisten des 16. Wickeder Erbkelaufes am Sonntag auf. So beendete Marcus Küchmann (M35) den 5-Kilometer-Lauf mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 20:06 Min. und Platz 2 in seiner Altersklasse. Katrin Walter, die sich nach krankheitsbedingter Pause wieder im Aufbau befindet, benötigte 21:09 Min. und erreichte Platz 2 in W 20. Lothar Walter erreichte mit 25:37 Min. Platz 3 in M 55.

Schnellster Bönener über 10 Kilometer war Dirk Pfeffer mit 36:47 Min. (Platz 3 in M 40). Pfeffer hatte aber in Bezug auf die exakte Streckenlänge seine Zweifel. „Ein Kilometerabschnitt war nach meinem Gefühl ca. 150 m zu kurz. Schade.“ Peter Berges benötigte 45:01 Min. (Platz 4 in M 50), Ulf Kasischke 45:11 Min. (Platz 2 in M 65), Christine Uelzmann 46:53 Min. (Platz 2 in W 40), Heidrun Voß-Berkhoff 48:50 Min. (Platz 1 in W 35) und Manuela Maletz 52:03 Min. (Platz 5 in W 40).

Die übrigen Bönener 10-Kilometer-Starter gehören zum Aufbaukurs der Lauffreunde, geleitet von Corinna und Hartmut Stoepel. Der Start in Wickede diente als Formüberprüfung. Für viele war es der erste 10-Kilometer-Wettkampf.

Beim Bambini-Lauf über 250 Meter lief keine Stoppuhr mit. Julica Voß lief hier auf

Platz 1 und Valentin Korkowski auf Platz 5.

Für die Kinder ging es über 1000 Meter. Es gab hier fünf erste, vier zweite und fünf dritte Plätze. Jana Kröner (W 8) siegte mit 4:00 Min. souverän in ihrer Klasse. Maren Wever (W 9) belegte erstmals einen ersten Platz in 4:07 Min. Das Geschwisterduo Lena (W 11) in 3:22 Min. und Steffen Maletz (M 13) in 3:12 Min. bestätigten jeweils mit Platz 1 in ihren Klassen ihre gute Form. Das gelang auch Nora Rudlof (W 14) in 3:28 Min. Platz 2 in ihren Klassen erliefen sich Carlotta Voß (W 8) in 4:14 Min., Falk Imgenberg (M 15) in 3:24 Min., Iva Bartmann (W 13) 3:31 Min. und Katharina Budde (W 12) in 3:34 Min.

Ihren „Wettkampfeinstand“ gab Leonie Masjosthusmann (W 7) mit guten 4:50 Min. und einem dritten Platz. Über die gleiche Platzierung freuten sich Jana Firus (W 8) mit 4:20 Min., Lynn Brinkmann (W 12) mit 3:35 Min., Julia Firus (W 13) mit 3:42 Min. und Janosch Korkowsky (M 13) mit 3:48 Min. Obwohl Luisa Schulte-Tigges (W 10) mit 3:46 Min. eine gute Zeit lief, reichte es diesmal nur zum vierten Platz.

Einen Tag vorher ging Michael Schelter (M 35) beim 6. Saerbecker Frühlingslauf an den Start. Der „Vielstarter“ erreichte über die Halbmarathondistanz von 21,1 km mit 1:38:29 Std. eine neue persönliche Bestzeit. ■ **WA**



Auch der Nachwuchs der Lauffreunde war in Wickede am



20-mal die Fünf-Kilometer-Runde: Dorothea Pfeffer.

Klare neue Bestzeit

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen wird bei der 100-Kilometer-DM Zweite ihrer Altersklasse

KIENBAUM/BÖNEN ■ Ihren deutschen Meistertitel über 100 Kilometer in der Altersklasse W45 hat Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am Wochenende zwar nicht verteidigt. Dennoch war sie nach der 22. Auflage des Ultra-Rennens im brandenburgischen Kienbaum überglücklich. Sie hatte ihre Bestzeit über die 100 Kilometer um fast 14 Minuten unterboten. Nach 8:57:51 Std. kam Pfeffer als zehnte Frau ins Ziel. Das bedeutete Silber in der W45.

„Die Platzierung ist mir nicht so wichtig. Ich habe eine Zeit im Kopf, die ich laufen will“ – das hatte Pfeffer vor dem Lauf gesagt. Per

SMS informierte sie dann nach dem Rennen ihre Freunde zu Hause: „Habe mein Traumziel erreicht: 8:57:51 Std. Fühle mich super gut und freue mich riesig.“

Damit war sie 26:18 Min. schneller als bei ihrem Erfolg vor fast einem Jahr an gleicher Stelle. Und ihre Bestzeit von 9:11:31 Std., gelaufen im September im niederländischen Winschoten, verbesserte sie ebenfalls deutlich. In einem „imaginären Rennen“ gegen sich selbst bedeutet dies einen Vorsprung von annähernd 5 km bzw. 2,5 km.

Die Konkurrenz war in diesem Jahr größer gewesen als zuletzt. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen Tei-

len Deutschlands bewarben sich um die Meistertitel über die Ultra-Distanz. Das Wetter passte. Zum Start um 6.30 Uhr in der Früh zeigte das Thermometer null Grad, später kletterte es bis auf acht Grad. Aber es gab, anders als zur gleichen Zeit zu Hause, keinen Regen.

Pfeffer: „Ich war auf den zweiten 50 Kilometern insgesamt nur eine Minute langsamer, bin also total gleichmäßig gelaufen. Ab Kilometer 80 wurde es zwar anstrengend, aber ich hatte nie das Gefühl, mein Tempo heraus nehmen zu müssen. Es gab keine Probleme mit der Muskulatur oder andere Wehwehchen.“ ■ **WA**

08.04.08

WR 08.04.08

Dorothea Pfeffer läuft die 100 Kilometer in 8:57,51 Stunden – Per SMS die Freunde informiert

„Traumziel erreicht, fühle mich super“

Kienbaum in Brandenburg war am zurückliegenden Samstag Austragungsort der 22. Deutschen Meisterschaften im 100-km-Straßenlauf. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands bewarben sich um die Meistertitel über die Ultra-Distanz. Darunter auch Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen.

Ihren Vorjahrestitel in der Altersklasse W 45 hatte Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen zu verteidigen. „Aber das ist mir nicht so wichtig, ich habe eine Zeit im Kopf, die ich laufen will“, so Pfeffer im Vorfeld, ohne diese Zeit preiszugeben. Per SMS in-

formierte „Doro“ Pfeffer dann nach dem Rennen ihre Freunde zu Hause: „Habe mein Traumziel erreicht: 8:57:51 Std. Fühle mich super gut und freue mich riesig.“

Damit war sie 26:18 Minuten schneller als bei ihrem Erfolg vor ziemlich genau einem Jahr an selber Stelle. Und ihre Bestzeit von 9:11:31 Std., gelaufen im vergangenen September in Winschoten, verbesserte sie ebenfalls deutlich. In einem „imaginären Rennen“ gegen sich selbst bedeutet dies einen Vorsprung von annähernd 5 km bzw. 2,5 km. Ihr Kommentar zum Rennen in Kienbaum: „Ich war auf den zweiten 50 Kilometern nur eine Minute langsamer, bin also total gleich-

mäßig gelaufen. Ab Kilometer 80 wurde es zwar anstrengend, aber ich hatte nie das Gefühl, mein Tempo herausnehmen zu müssen. Es gab keine Probleme mit der Muskulatur oder andere Wehwehchen.“

150 Aktive am Start: Konkurrenz größer als im Vorjahr

Auch das Wetter passte an diesem Tag. Zum Start um 6.30 Uhr zeigte das Thermometer null Grad Celsius, später kletterte es auf acht Grad Celsius. Aber es gab, anders als zur selben Zeit zu Hause,

keinen Regen. Die Betreuung bei den nationalen Titelkämpfen bezeichnete Pfeffer als „perfekt“.

Dass die Konkurrenz diesmal größer war als im Vorjahr und die neue Bestzeit nicht zum Titelgewinn reichte, tat der Freude keinen Abbruch. Sie wurde diesmal Zweite in ihrer Altersklasse W 45. Im Gesamteinlauf war sie die zehnte Frau. „Für den Vizetitel in der Altersklasse gab es eine schöne Medaille“, so Pfeffer. Deutsche Meisterin wurde die 23 Jahre junge Branka Hajek von Salamander Kornwestheim in 8:10:38 Std. „Das war ihr erster Lauf über diese Distanz. Wahnsinn“, erkennt Pfeffer diese Leistung an.



Deutsche Vize-Meisterin über 100 Km in der Altersklasse W 45: Dorothea Pfeffer.

Langer Weg zum DM-Silber

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer
verbessert ihre Zeit über 100 Kilometer

BÖNEN ■ Ihren deutschen Meistertitel über 100 Kilometer in der Altersklasse W45 hat Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am Wochenende zwar nicht verteidigt. Dennoch war sie nach der 22. Auflage des Ultra-Rennens im brandenburgischen Kienbaum überglücklich. Sie hatte ihre Bestzeit über die 100 Kilometer um fast 14 Minuten unterboten. Nach 8:57:51 Std. kam Pfeffer als zehnte Frau ins Ziel. Das bedeutete Silber in der W45.

„Die Platzierung ist mir nicht so wichtig. Ich habe eine Zeit im Kopf, die ich laufen will“ – das hatte Pfeffer vor dem Lauf gesagt. Per SMS informierte sie dann nach dem Rennen ihre Freunde zu Hause: „Habe mein Traumziel erreicht: 8:57:51 Std. Fühle mich super gut und freue mich riesig.“

Damit war sie 26:18 Min. schneller als bei ihrem Erfolg vor fast einem Jahr an gleicher Stelle. Und ihre Bestzeit von 9:11:31 Std., gelaufen im September im niederländischen Winschoten, verbesserte sie ebenfalls deutlich. In einem „imaginären Rennen“ gegen sich selbst bedeutet dies einen Vorsprung von annähernd 5 km bzw. 2,5 km.

Die Konkurrenz war in diesem Jahr größer gewesen als zuletzt. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen

Teilen Deutschlands bewarben sich um die Meistertitel über die Ultra-Distanz. Das Wetter passte. Zum Start um 6.30 Uhr in der Früh zeigte das Thermometer null Grad, später kletterte es bis auf acht Grad. Aber es gab, anders als zur gleichen Zeit zu Hause, keinen Regen.

Pfeffer: „Ich war auf den zweiten 50 Kilometern insgesamt nur eine Minute langsamer, bin also total gleichmäßig gelaufen. Ab Kilometer 80 wurde es zwar anstrengend, aber ich hatte nie das Gefühl, mein Tempo herausnehmen zu müssen. Es gab keine Probleme mit der Muskulatur oder andere Wehwehchen.“



Dorothea Pfeffer auf dem Weg zu DM-Silber.

23 4. 08

SPORT LOKAL

Doppelte Bestleistung

LEICHTATHLETIK Grunenberg und Kluge bei Halbmarathon in Bonn unter 1:36 Stunden
Walter und Küchmann beim ungewöhnlichen „Strongman-Run“ in Weeze am Start

BONN ■ Ein Altersklassen-Sieg und zwei persönliche Bestzeiten – das ist die Bilanz eines „Trios“ der Lauffreunde Bönen beim Halbmarathon in Bonn, der am Sonntag im Rahmen des 8. Rhein-Energie-Marathons stattfand. Mit 5500 Finishern zählt dieser Halbmarathon bundesweit zu den größten Veranstaltungen in Deutschland.

Lars Grunenberg (Altersklasse M35) und Carsten Kluge (M40) gingen das Rennen gemeinsam an und überliefen fast gleichzeitig die Ziellinie. Für Kluge blieb die Uhr bei 1:36:08 Std. stehen, für Grunenberg eine Sekunde später. Beide haben damit eine neue persönliche Bestleistung erzielt. Ihr Kommentar: „Wir wollten die 1:36 unterbieten. Aber wir standen beim Start recht weit hinten und die diversen Überholmanöver auf den ersten Kilometern haben doch Zeit gekostet.“



Lars Grunenberg, Ulf Kasischke und Carsten Kluge liefen den Halbmarathon in Bonn. ■ Foto: pr.

Ulf Kasischke konnte seinen Vorjahreserfolg in Bonn, den Altersklassensieg in M65, wiederholen. Er setzte sich gegen 32 Konkurrenten durch. Mit einer Zeit von 1:37:47 Std. war er nur un-

wesentlich langsamer als seine beiden jüngeren Vereinskollegen. Jürgen Korvin, Laufwart und Statistiker der Lauffreunde: „Das ist schon eine klasse Leistung.“

Ein Lauferlebnis der beson-

deren Art war für Katrin Walter und Marcus Küchmann der Strongman-Run. Der Lauf ging über einen 16 Kilometer langen und mit spektakulären Hindernissen gespickten Querfeldein-Parcours auf dem Gelände des Flughafens Weeze am Niederrhein. Schlamm und Gewässer, Betonröhren, Reifenberge, steile Hürden und meterhohe Mauern waren zu bewältigen. Ihre gemeinsame Zeit: 1:44:47 Std. Katrin Walter war damit 14. Frau im Zieleinlauf (von 397 Frauen) und Marcus Küchmann lief auf Platz 484 von 3777 Männern.

Simon Vulf war unterdessen beim 25. Internationalen Volkslauf um den Allwetterzoo in Münster über die Halbmarathon-Distanz (21,1 km) unterwegs. Er kam nach 1:50:00 Std. als Gesamt-126. ins Ziel. In seiner Altersklasse M55 bedeutete das den siebten Platz. ■ WA

Schnell durch den Dauerregen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen mit 40 Startern beim Straßenlauf in Ahlen
Dirk Pfeffer über fünf Kilometer Zweiter im Gesamteinlauf

BÖNEN ■ 40 Starter der Lauffreunde Bönen trotzten bei der 16. Auflage des Straßenlaufs „Rund um die Wibbeltkapelle“ dem Regen. Zuerst gingen die Bambini (Jahrgang 2001 und jünger) auf die 600-Meter-Strecke, dann folgten die Schüler und Schülerinnen über zwei Kilometer. Die Älteren liefen fünf oder zehn Kilometer.

Bei den Bambini gab es keine Zeitnahme. Alle wurden mit einer Urkunde im Ziel belohnt. Leonie Mastjosthuesmann lief hier im vorderen

Drittel mit. Der Zwei-Kilometer-Lauf war mit mehr als 145 Starterinnen und Startern gut besetzt. Nach Meinung von Trainer Hartmut Stoepel war die Strecke dabei um 150 Meter länger als ausgeschrieben. Lena Maletz (Jg. 97) gewann mit einer Zeit von 8:56 Min. bei den Schülerinnen C. Marlen Wever (Jg. 99) lief mit 11:08 Min. auf Platz drei bei den Schülerinnen D.

Die übrigen Zeiten: Bastian Sommer (Jg. 93) 9:06 Min., Wanja-Sören Drees (Jg. 94) 9:07 Min., Iva Bartmann (Jg. 95) 9:26 Min., Steffen Maletz (Jg. 95) 9:28 Min., Hendrik Wever (Jg. 97) 9:40 Min., Marvin Faltis (Jg. 96) 9:53 Min., Lea Kloosterboer

(Jg. 96) 9:58 Min., Leoni Melsheimer (Jg. 96) 10:03 Min., Lynn Brinkmann (Jg. 96) 10:05 Min., Luisa Schulte-Tigges (Jg. 98) 10:15 Min., Marit Heinemann (Jg. 95) 10:22 Min., Michelle Wirth (Jg. 95) 10:29 Min., Stina Malcher (Jg. 00) 11:44 Min., Karla Melsheimer (Jg. 00) 11:56 Min., Emely Kluge (Jg. 00) 12:03 Min., Lena Heinemann (Jg. 99) 12:14 Min.

Beim Fünf-Kilometer-Lauf meldete sich Dirk Pfeffer mit einem guten Ergebnis zurück. Er lief mit 17:57 Min. auf Platz zwei im Gesamteinlauf. Michael Schelter benötigte 20:59 Min. Corinna Stoepel kam nach 24:43 Min. ins Ziel, ihr Vater Hartmut eine Sekunde später. Eine Altersklas-

senwertung gab es hier nicht.

Über zehn Kilometer liefen Dorothea Pfeffer mit 44:51 Min., Silke Kluge mit 47:21 Min. und Manuela Maletz mit 50:58 Min. auf Platz zwei in der Frauen-Teamwertung. In ihren Altersklassen bedeutete dies folgende Platzierungen: Pfeffer Platz zwei in W45, Kluge Platz zwei in W35 und Maletz Platz vier in W40. Dorothea Pfeffer zeigte sich eine Woche nach ihrem DM-Start über 100 Kilometer gut erholt und lief nahe an ihre persönliche Bestzeit heran.

Die übrigen Bönener Starter über 10 km gehören alle zum derzeitigen Aufbaukurs der Lauffreunde. Gegenüber dem Lauf Ende März in Wickede konnte Trainer Hartmut Stoepel durchweg eine Leistungssteigerung feststellen. Martin Munk war mit 42:33 Min. der schnellste Bönener. ■ **WA**

Die übrigen Zeiten: Thomas Margraf 47:40 Min., Thomas Thiel 48:02 Min., Jürgen Felchsig 53:22 Min., Andreas Grabietz 53:38 Min., Nicole Thiel 59:54 Min., Rita Margraf 59:56 Min., Bernd Schweda 1:00:05 Std., Simone Symmank 1:00:47 Std., Eva Daidok 1:00:48 Std., Berthold Sommer 1:01:00 Std., Sigrid Tappenbeck 1:03:42 Std., Claudia Bollwig 1:06:10 Std., Frauke Wilke 1:06:14 Std.



Trotzten dem Regen: die Nachwuchsstarter der Lauffreunde Bönen. ■ Foto: pr

Frühjahrszeit ist Marathonzeit

LEICHTATHLETIK Lauffreunde in Wien, Hamburg und Leipzig am Start
Karl-Heinz Brock klettert in der internen Rangliste auf den zweiten Platz

BÖNEN ■ Da es zum „guten Ton“ vieler großer Städte gehört, einen Stadtmarathon – oft in Verbindung mit Läufen über kürzere Distanzen – zu organisieren, ist der Startkalender zeitweise dicht gedrängt. So fanden am zeitgleich der Marathon in Wien und in Hamburg statt. Beides sind natürlich Städte, die auch touristisch etwas zu bieten haben.

Beim Marathon in Wien war Ingrid Tessarek von den Lauffreunden Bönen am Start. Sie beendete den Lauf nach 4:19:16 Std. und erreichte damit Platz 13 in ihrer Altersklasse W 55. Ingrid Tessarek: „Leider war es für einen Marathon sehr warm. Für Zuschauer sind Temperaturen über 20 Grad sehr angenehm, nicht aber für die Sportler.“ Für Ingrid Tessarek war es der 20. Marathon, den



Ingrid Tessarek, Günter Tessarek, Heike Steinkuhl und Gelinde Püttmann gingen in Wien an den Start. ■ Foto: pr

sie erfolgreich beendete. Für einen Halbmarathon-Start hatte sich Günter Tessarek entschieden. Er benötigte 2:24:29 Std. Gerlinde Püttmann, zu den Lauffreunden gehörend, aber traditionell für die LG Hamm startend, erreichte nach 1:49:42 Std.

das Halbmarathonziel und wurde mit Platz 4 in ihrer Altersklasse W 55 belohnt.

Pech hatte Heike Steinkuhl, die das Halbmarathonrennen wegen eines unliebsamen Kontaktes mit einer Straßenschiene beenden musste. In Hamburg war Marcus

Münstermann (M 35) am Start. Die Wetterbedingungen waren hier wohl etwas besser als in Wien. Er benötigte 3:27:18 Std. Wie diese Zeit einzuordnen ist, zeigt sich an folgenden Zahlen: In der Ergebnisliste erscheinen 15.782 Finisher. Münstermann lief auf Platz 2.122.

Eine Woche vorher – beim Leipzig-Marathon am 20. April – war Karl-Heinz Brock (M55) mit 3:28:28 Std. nur unwesentlich langsamer. Er belegte damit Platz 5 in seiner Altersklasse. Dazu Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Das war sein 55. Marathon. Zusammen mit Hans Fabian liegt Brock damit auf Platz 2 unserer inoffiziellen Rangliste. Angeführt wird diese mit – derzeit wohl uneinholbaren – 77 Marathons von Manfred Engel.“ ■ WA



Die Lauf Freunde Bönen gewannen in Kamern etliche Altersklassen-Wertungen. ■ Foto: pr

Walter Zweite in Nordkirchen

BÖNEN • Katrin Walter von den Lauf Freunden Bönen hat ihrer langen Siegerliste einen weiteren Eintrag hinzugefügt. Sie gewann beim 10. Nordkirchener Dorf- und Schlosslauf in 20:57 Minuten die weibliche Hauptklasse über die fünf Kilometer. Schnellste Starterin war sie damit nicht. Die Juniorin Melanie Kionha (LG Hamm) brauchte nur 19:15 Min. für die Distanz. Mit mehr als 1000 Aktiven in den Schüler- und Hauptläufen durchbrach Ausrichter FC Nordkirchen seinen ein Jahr alten Teilnehmerrekord. ■ WA



Sieg in der Hauptklasse: Katrin Walter. ■ Foto: Gudra

Christine Uelzmann wieder ganz vorne

LEICHTATHLETIK Gesamtsiegerin über fünf Kilometer
Lauffreunde Bönen beim 36. Kamener Volks- und Straßenlauf

BÖNEN • 35-mal tauchen die Namen von Lauffreunden Bönen in der Ergebnisliste des 36. Kamener Volks- und Straßenlaufs auf – quer durch alle Jahrgänge von 1942 bis 2001. Der Lauf zeichnet sich durch die Vielseitigkeit der angebotenen Strecken – von 400 m für die Bambini bis hin zum Halbmarathon für ambitionierten Sportler – aus.

Jüngste Bönener Starterin war Leonie Mastjosthuesmann (Jg. 01), die über 400 Meter in 1:43 Min. auf Platz vier bei den Schülerinnen lief. Für die Schülerinnen bzw. Schüler D bis A ging es über 800 Meter. Bei den Schülerinnen D war Jana Kröner (Jg. 00) mit 3:19 Min. die schnellste Bönenerin. Sie lief auf Platz zwölf (von 54 Starterinnen), gefolgt von Maren Wever (Jg. 99) mit 3:25 Min., Stina Malcher (Jg. 2000) mit 3:26 Min. und Jana Firus (Jg. 00) mit 3:29 Min. Die Konkurrenz der Schülerinnen C gewann Lena Maletz (Jg. 97) deutlich mit 2:41 Min., gefolgt von Wiebke Imgenberg mit 3:01 Min. auf Platz vier.

Ihr Bruder Steffen (Jg. 96) gewann mit 2:38 Min. den Lauf der Schüler B. Bei den

Mädchen belegten Iva Bartmann (Jg. 95) mit 2:48 Min., Julia Firus (Jg. 95) mit 2:50 Min. und Lynn Brinkmann (Jg. 96) mit 2:51 Min. die Plätze zwei bis vier.

Bei den Schülerinnen und Schülern A gingen die ersten Plätze nach Bönen. Hannah Blank (Jg. 93) gewann hier mit 2:41 Min., ebenso Bastian Sommer (Jg. 93) mit 2:37 Min. Wanka-Sören Drees (Jg. 94) und Falk Imgenberg (Jg. 93) erreichten bei den Jungen die Plätze zwei und drei.

Über 5 km stellten die Bönener mit Christine Uelz-

mann (21:17 Min.) die Gesamtsiegerin. Sie wiederholte damit ihren Vorjahreserfolg. Wolfgang Hermann (M60) gewann mit einer Zeit von 22:46 Min. seine Altersklasse. Uelzmann wagte einen Doppelstart und war über 10 km mit einer Endzeit von 46:44 Min. dritte Frau im Ziel. Marcus Münstermann, wenige Tage zuvor noch beim Hamburg-Marathon am Start, gewann seine Altersklasse M30 mit 40:47 Min., gefolgt auf Platz zwei von Timo Grimm mit 46:34 Min. In seiner Altersklasse kaum zu schlagen scheint Ulf Kasischke. Er gewann die M65 mit 45:33 Min.

Martin Munk (42:03 Min.) und Kai Sluyter (44:01 Min.) liefen eine neue persönliche 10-km-Bestzeit und erreichten die Plätze vier und fünf in der Altersklasse M35.

Über die Halbmarathondistanz von 21,1 km lief Alexander Unruh in 1:36:40 Std. auf Platz eins seiner Altersklasse M50. Michael Schelter, der sich zur Zeit auf einen Marathon vorbereitet, beendete das Rennen nach 1:42:18 Std. und Simon Vulf nach 1:45:40 Std. Vulf erreichte damit Platz zwei in M55. ■ WA

Kursus Laufen

Die Lauffreunde Bönen bieten einen fünfwöchigen Einsteigerkursus Laufen an. Er beginnt heute um 19 Uhr auf dem Sportplatz am Sportzentrum. Er findet jeweils dienstags und donnerstags von 19 bis 20 Uhr statt – nach Absprache zusätzlich sonntags im Trimm-Dich-Wald. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Für Fragen steht Hartmut Stoepe (Tel. 95 18 15) zur Verfügung. Der Kursbeitrag beläuft sich auf 20 Euro. Der Leistungsgedanke spielt keine Rolle.

Uelzmann und Budde vorn dabei

LEICHTATHLETIK Lauffreunde mit guten Zeiten beim Karstadt-Halbmarathon

BÖNEN ■ Der Laufsport sorgte am Sonntag für den sportlichen Ausnahmezustand im Ruhrgebiet. Mehr als 20 000 Aktive beteiligten sich am Ruhr-Marathon mit seinen verschiedenen Wettbewerben, aufgereiht an der Achse von Dortmund bis Oberhausen (WA berichtete ausführlich). Eine kleine Gruppe der Lauffreunde Bönen hatte für den Halbmarathon von Dortmund nach Herne gemeldet. Und sie schnitt durchaus erfolgreich ab.

Klaus Budde (Altersklasse M55) war mit 1:26:51 Std. schnellster Bönener. Unter 3 484 Männern lief er als 80. ins Ziel. Seine Zeit bedeutete Platz zwei in seiner Altersklasse. „Ich hätte gut und gerne noch zwei Minuten schneller sein können“, sagte Budde im Ziel. Damit hätte er seine Altersklasse sogar gewonnen. „Aber hätte gibt es natürlich nicht im Sport“, meint Budde durchaus selbstkritisch. Christine Uelzmann (W40) benötigte 1:34:22 Std. Diese neue persönliche Bestzeit brachte ihr Platz acht in ihrer Altersklasse und Platz 17 im Gesamteinlauf der 1 661 Frauen. „Damit hat sich Christine auf Platz drei der ewigen Halbmarathon-Bestenliste der Bönener Frauen vorgearbeitet“, so Jürgen

Korvin, Laufwart und Statistiker der Lauffreunde. Über eine neue persönliche Bestzeit von 1:43:38 Std. freute sich ebenfalls Kay Sluyter. Timo Grimm, seit Anfang des Jahres zu den Lauffreunden gehörend, benötigte 1:42:44 Std. und Marcus Münstermann erreichte nach 1:34:24 Std. das Ziel.

Kürzer waren die Distanzen einen Tag zuvor beim Buchenwaldlauf in Welper gewesen. Hier lief Manuela Matletz über zehn Kilometer mit 49:18 Min. auf Platz zwei ihrer Altersklasse W40. Über fünf Kilometer erreichte Marcus Küchmann (M35) mit einer Zeit von 19:30 Min. Platz fünf im Gesamteinlauf, Katrin Walter (W20) war mit 20:46 Min. zweitschnellste Frau. Michael Schelter benötigte 21:25 Min. und Andreas Grabietz 24:58 Min. Am selben Tag ging Peter Berges über fünf Kilometer beim Ems-Auen-Lauf in Wiedenbrück an den Start. 21:10 Min. bedeuteten für ihn Platz drei in der Altersklasse M50.

Küchmann und Walter starteten am vergangenen Wochenende zweimal. Beim Altstadtlauf in Lippstadt kamen sie über zehn Kilometer auf (verhaltene) Zeiten von 41:09 Min. (Küchmann) bzw. 43:30 Min. (Walter). ■ **WA**



Christine Uelzmann nach dem Zieleinlauf: Die Athletin der Lauffreunde Bönen war beim Karstadt-Halbmarathon von



Gruppenbild mit Fuchs: Mit fast 60 Startern nahmen die Lauffreunde Bönen beim Lauf in Bestwig teil. ■ Foto: pr

Anspruchsvolle Strecke

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen starten mit Großaufgebot in Bestwig
Mädchen in der Mannschaftswertung an der Spitze des Feldes

BESTWIG/BÖNEN ■ Spaß und Spiel standen im Mittelpunkt des Vereinsausflugs der Lauffreunde Bönen ins „Fort Fun Abenteuerland“ im sauerländischen Bestwig – aber nicht nur. Es ging auch um Sport. Verschiedene Läufe mit klingenden Namen wie Funny-Fuchs-Lauf, Goldgräberlauf und Wildwestlauf standen im Angebot des Veranstalters TuS Valmetal, der diese Veranstaltung zum siebten Mal organisierte. Die Distanzen betragen 550 Meter (Bambinilauf), 1350 Meter, 2700 Meter, acht Kilometer (Walking und Nordic Walking) und zehn Kilometer. Die meisten der rund 60 Vereinsmitglieder stellten sich auch der läuferischen Herausforderung durch die sehr anspruchsvollen, weil hügeligen Strecken. Der Andrang beim Lauf war beachtlich. Fast 700 Namen stehen in den Ergebnislisten.

Mit Mariam Harb, Jahrgang 2005, ging die jüngste Bönenerin beim Bambinilauf über 550 Meter an den Start. Sie benötigte 4:15 Minuten. Benet Brinkmann gewann den Lauf über 550 Meter souve-

rän in 2:18 min und stellte damit einen neuen „Streckenrekord“ auf.

Über 1350 Meter lief Stina Malcher (Altersklasse W8) ein beherztes Rennen und wurde in einer Zeit von 6:28 min mit dem dritten Platz belohnt. In der Klasse M8 überraschte Christoph Budde mit 6:18 min. Mit dieser Zeit war er nur acht Sekunden langsamer als seine große Schwester Katharina (W12), die 6:10 Minuten benötigte. Lena Maltz (W11) wiederholte ihren Vorjahressieg mit der Zeit von 5:18 min. Hier hatte die Konkurrenz keine Chance. Iva Bartmann kam auf Platz zwei in ihrer Altersklasse W13.

Auf der 2700-Meter-Strecke lief Matthias Lüblinghoff (M16) mit 11:10 min die schnellste Zeit der Lauffreunde. Bei den Mädchen (W15) war es Hannah Blank mit guten 12:35 min.

Bei den Erwachsenen auf der 2700-Meter-Strecke präsentierte sich Martin Munk mit einer Zeit von 10:49 Minuten in guter Form. Das bedeutete nur den undankbaren vierten Platz bei den Män-

Kein Termin

Wegen des Fußballspiels zwischen Deutschland und Kroatien wird der für heute Abend geplante gemeinsame Sportabzeichen-Tag der Lauffreunde Bönen auf die Zeit nach den Sommerferien verschoben. Ein neuer Termin soll frühzeitig bekannt gegeben werden.

nern, da es hier keine Altersklassenwertung gab. Er war hier zwei Minuten schneller als im vergangenen Jahr. Munk sprach nach dem Zieleinlauf von einem „kurzen, aber harten Lauf“.

Besonderen Erfolg hatten die Mädchen der Lauffreunde Bönen in der Mannschaftswertung. In der Zusammensetzung belegten Iva Bartmann, Lea Kloosterboer und Lena Lüblinghoff den ersten Platz bei den Schülerinnen B. Hannah Blank, Nora Rudloff und Daniela Stoepel erliefen sich den ersten Platz bei den älteren Mädchen. ■ **WA**

Hier die übrigen Zeiten der Starter aus Bönen:
550 Meter: Leonie Masjosthus-

mann (W7) 2:42 min; Elias Harb (M7) 3:22 min

1350 Meter: Karla Melsheimer (W8) 6:52 min; Jana Firus (W8) 7:04 min; Jaqueline Munk (W8) 7:09 min; Jasmin Wilke (W9) 7:18 min; Wiebke Imgenberg (W11) 6:09 min; Leonie Melsheimer (W12) 6:11 min; Lynn Brinkmann (W12) 5:59 min; Lea Kloosterboer (W12) 5:56 min; Lena Lüblinghoff (W12) 5:57 min; Marie Schrage (W12) 6:43 min; Henriette Blank (W12) 6:10 min; Tanja Wilke (W12) 9:23 min; Janina Gersie (W13) 7:16 min; Julia Firus (W13) 6:01 min; Timo Rinkewitz (M12) 5:53 min

2700 Meter: Nora Rudloff (W14) 13:11 min; Wanja Drees (M14) 12:31 min; Bastian Sommer (M15) 12:19 min; Falk Imgenberg (M15) 12:30 min; Jan Bender (M15) 15:39 min; Daniela Stoepel (W18) 14:14 min; Corinna Stoepel (W20) 13:57 min; Khodr Harb (M30) 14:57 min; Frauke Wilke (W35) 17:02 min; Volker Firus (M35) 13:21 min; Susanne Brinkmann (W40) 14:37 min; Sandra Firus (W40) 13:30 min; Bettina Melsheimer (W40) 14:32 min; Andreas Grabietz (M40) 14:30 min; Rüdiger Budde (M50) 12:33 min; Hartmut Stoepel (M55) 13:09 min

17. 06. 08

Sport und Information

BÖNEN ■ Das Ahrtal war diesmal Ziel des Jahresausflug der Frauen der Lauffreunde. Bei ihren Jahresplanungen war Ingrid Tessarek, Frauenwartin der Lauffreunde, auf den Rotweinwanderweg aufmerksam geworden, und schnell stellte sich heraus, dass es hier auch eine interessante Sportveranstaltung gab. Der 27. Rotweinwanderweglauf in Dernau bot für 31 Lauffreundinnen verschiedene Möglichkeiten. Der größte Teil der Gruppe entschied sich für eine Teilnahme an der 10-km-Wanderung, die durch die Weinberge rund um Dernau führte und ohne Zeitnahme ablief.

Aber so ganz auf den Wettkampf wollten doch nicht alle Frauen verzichten. Über 10 km gingen Manuela Maletz (54:29 Min.), Gerlinde Püttmann (54:29 Min.), Manuela Knotte (1:08:02 Std.), Monika Breidenbroich (1:08:05 Std.) und Ingrid Tessarek (1:08:06 Std.) an den Start. Gerlinde



Die Frauen der Lauffreunde führen ins Ahrtal. ■ Foto: pr

Püttmann, sonst für die LG Hamm startend, gewann damit ihre Altersklasse W 55. Ingrid Tessarek: „Das Streckenprofil war für uns Flachländer durchaus anspruchsvoll.“ Den 10-km-Walking-Wettbewerb beendeten Regina Drees und Martina Kröner einvernehmlich zeitgleich nach 1:21:59 Std.

Einen Ausflug in die jüngere Geschichte gab es dann bei einer gemeinsamen Besichtigung des Dokumentations-

zentrums Regierungsbunker, im Ahrtal zwischen Ahrweiler und Dernau gelegen. Der so genannte Regierungsbunker war über viele Jahre Ausweichsitz der Bundesregierung im Krisen- und Verteidigungsfall, so wie es damals hieß „zur Wahrung ihrer Funktionstüchtigkeit“. 1997 gab wurde der Regierungsbunker aufgegeben, da man keinerlei ziviles Nutzungskonzept für die Anlage finden konnte. ■ WA



Mit 18 Startern waren die Lauffreunde Bönen beim Dolberger Landschaftslauf vertreten. ■ Foto: pr

Lauter erste Plätze

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen mit vielen Top-Resultaten in Dolberg
Christine Uelzmann wiederholt Vorjahressieg mit persönlicher Bestleistung

BÖNEN ■ 18 Aktive der Lauffreunde Bönen waren beim 5. Dolberger Landschaftslauf am Start, acht davon trugen sich als Sieger in die Ergebnislisten ein.

Für die Jüngeren war ein Lauf über zwei Kilometer ausgeschrieben. Stina Malcher (W8) erreichte in 9:34 Min. erstmals einen Altersklassensieg bei den Schülerinnen D. Lena Maletz (W11) bestätigte ihre gute Form mit 8:07 Min. und gewann bei den Schülerinnen C. Gleiches gelang Nora Rudlof (W14) bei den Schülerinnen A in 8:43 Min. Auch die anderen Ergebnisse der jungen Lauffreunde waren beachtlich; alle blieben über 2.000 Meter

unter der Neun-Minuten-Marke: Lea Kloosterboer (W12) 8:28 Min. und Platz 3 bei den Schülerinnen B; Iva Bartmann (W13) 8:32 Min.; Stefan Maletz (M13) 8:45 Min. und Platz 2 bei den Schülern B; Katharina Budde (W12) 8:51 Min.; Lynn Brinkmann (W12) 8:58 Min.

Für die erwachsenen Lauffreunde gab es auf der leicht welligen, landschaftlich reizvollen Strecke mit Blick aufs Lippetal ebenfalls beachtliche Erfolge. Über die Fünf-Kilometer-Distanz belegten in ihren Altersklassen Manuela Maletz (W40) in 23:48 Min., Thomas Margraf (M45) in 21:32 Min. und Hartmut Stoepel (M55) in 23:38 Min. je-

weils den ersten Platz. Für Margraf war das eine neue persönliche Bestzeit. Rüdiger Budde (M50) zeigt wieder aufsteigende Form und kam in 23:32 Min. ins Ziel. Das bedeutete Rang drei in seiner Altersklasse. Die übrigen Zeiten: Andreas Grabietz (M40) 26:10 Min., Daniela Stoepel (WJgd A) 29:10 Min., Corinna Stoepel (W20) 29:11 Min.

Auf der Zehn-Kilometer-Strecke erreichte Marcus Küchmann (M35) das Ziel nach 42:10 Min. Katrin Walter (W20) absolvierte einen Aufbauauf und beendete diesen nach 45:07 Min. Das reichte immer noch zu Platz eins in der weiblichen Hauptklasse. Einen ganz besonders

guten Tag erwischte Christine Uelzmann, die in persönlicher Bestzeit von 42:53 Min. und Platz eins in der W40 glücklich ins Ziel kam. Sie wiederholte damit ihren Vorjahreserfolg.

Die Resonanz auf den Unnaer Citylauf am Tag zuvor war bei den Lauffreunden nicht so stark. Nur die Frauen stellten eine Halbmarathonstaffel. Ingrid Tessarek, Heike Steinkuhl und Gisela Homeyer liefen mit einer Zeit von 1:55:43 Std. auf Platz drei. Am gleichen Tag war „Vielstarter“ Michael Schelter in Everswinkel am Start. Er beendete den dortigen Fünf-Kilometer-Lauf mit einer guten Zeit von 21:21 Min. ■ WA

Ungewöhnlich kurz

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen bei Langstaffelmeisterschaft am Nordberg

BÖNEN ■ Im Bergkamener Nordbergstadion fand die Langstaffel-Meisterschaft des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm statt. „Was für Stadionsportler lang ist, ist für uns eher kurz“, sagte Hartmut Stoepel von den Lauffreunden Bönen, die auf längeren Strecken zu Hause sind.

Bei den Schülerinnen B (Jahrg. 1995/96) über drei Mal 800 Meter waren zwei Lauffreunde-Staffeln am Start. Die Staffel mit Michelle Wirth, Lea Kloosterboer und Henriette Blank belegte in 9:22 Minuten den vierten Platz. Blank lief in 2:57 Min. die schnellste Einzelzeit. Wibke Imgenberg, Lynn Brinkmann und Leoni Melsheimer in der zweiten Staffel benötigten 9:24 Min. und erreichten damit den fünften Platz. Hier war Melsheimer

mit 3:07 Min. die schnellste Läuferin. Die Staffel der Schülerinnen A (Jahrg. 1993/94) über drei Mal 800 Meter in der Besetzung Marit Heinemann, Iva Bartmann und Hannah Blank belegte in 8:51 Min. Platz drei. Blank erreichte eine persönliche Bestzeit von 2:52 Min.

Die Lauffreunde stellten auch eine Männerstaffel (3 x 1000 Meter), die sich aus verschiedenen Altersklassen zusammensetzte, aber nach der Altersklasse des jüngsten Teilnehmers, hier Martin Munk (M35), gewertet wurde. In der Besetzung Hartmut Stoepel, Andreas Grabietz und Martin Munk erreichten sie mit 11:18 Min. den ersten Platz in der Altersklasse. Munk verbesserte seine 1000m-Zeit dabei um eine Sekunde auf 3:14 Min. ■ **WA**

25.6.



Neun Mädchen, neun Urkunden: die Mädchenstaffeln der Lauffreunde Bönen nach der Langstaffel-Meisterschaft am Bergkamener Nordberg. ■ Foto: pr

Neue Bestzeit

LEICHTATHLETIK Bönener starten beim Lauf durch den Warmer Lohn
Christine Uelzmann gewinnt Frauenwertung und ist nun Drittbeste des Vereins

FRÖNDENBERG ■ Eine Laufveranstaltung vor der Haustür: Das ließen sich die Lauf Freunde Bönen nicht entgehen und starteten am vergangenen Freitag beim Fröndenberg Lauf durch den Warmer Lohn.

Einen tollen Erfolg feierte Christine Uelzmann (W 40). Sie lief als erste durch die Ziellinie und gewann mit ihrer neuen persönlichen Bestzeit von 1:07:43 Stunden die Frauenwertung. Damit schob sie sich in der vereinsinternen Top-Ten-Wertung ganz weit nach vorne. Gewertet werden hier die schnellsten Läufe über 5, 10, und 15 Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Nach Katrin Walter und Bettina Reisinge-Muhr liegt sie jetzt auf Platz drei der „ewigen Bestenliste“ der Lauf Freunde. Dazu Jürgen Kervin, Statistiker der Lauf 1. und: „Bei den Frauen haben wir immer wieder Veränderungen in der Top-Ten-Wertung, bei den Männern stagniert es leider.“

Hartmut und Corinna Stoepel machten auf dem Weg zum Ferienlager der Lauf Freunde-Kinder am Möhnesee noch schnell einen Abstecher nach Fröndenberg. Hartmut beendete den 5km-Lauf nach 25:18 Minuten (Platz vier in M55) und Corinna nach 27:41 Minuten (Platz zwei weibliche Hauptklasse).

Über 10 Kilometer waren



Die Lauf Freunde Tobias Mohnkern, Christine Uelzmann, Martin Munk, Corinna Stoepel und Hartmut Stoepel (von links) hatten nach ihren guten Ergebnissen nach dem Lauf durch den Warmer Lohn in Fröndenberg allen Grund zur Freude. ■ Foto: pr

Martin Munk und Tobias Mohnkern am Start. Munk verfehlte mit 41:52 Minuten nur knapp seine persönliche Bestzeit und erreichte Platz drei seiner Altersklasse M 35. Tobias Mohnkern – erst seit kurzem neuer Lauf Freund – gewann mit 48:06 Minuten

auf Anhieb seine Altersklasse. Er startete in der Klasse M 30.

Und obwohl die Wetterbedingungen am Wettkampftag nicht unbedingt optimal waren – zum einen war es warm, zum anderen machte sich beim Rückweg auf den

verschiedenen Wendepunktstrecken ein kräftiger Wind bemerkbar – konnten die Bönener Sportler am Ende des Laufs durch den Warmer Lohn, der übrigens zum 25. Mal stattfand, zufrieden wieder zurück nach Hause fahren. ■ WA

Zehn Medaillen

LEICHTATHLETIK 20 Lauffreunde-Kinder starteten beim Münster-City-Run
Ulf Kasischke siegt beim 10-Kilometer-Lauf der Erwachsenen

BÖNEN ■ 20 Mädchen und Jungen der Lauffreunde Bönener verbringen zur Zeit einen Teil ihrer Sommerferien im Feriendorf Wamel am Möhnesee. Nach guten Erfahrungen vor zwei Jahren hatten sich Mechthild und Hartmut Stoepel entschlossen, erneut ein Camp für den Nachwuchs der Lauffreunde zu organisieren.

Da es der Laufkalender anbot, wurde natürlich ein Start bei einem Straßenlauf in die Ferienmaßnahme eingebaut. „Obwohl“, so Hartmut Stoepel, „unser Feriencamp kein Trainingslager ist“. In den Münster-City-Run am vergangenen Sonntag, dem 6. Juli, war ein Lauf über einen Kilometer integriert. Die Bönener Kinder schlugen sich beachtlich. Lena Maletz (Schülerinnen A) lief bei den Mädchen mit einer Zeit von 3:52 Minuten auf Platz drei im Gesamteinlauf und Bastian Sommer (Schüler A) erreichte bei den Jungen mit 3:41 Minuten den fünften Rang. Maletz und Sommer gewannen damit jeweils ihre Altersklasse. Weitere Platzierungen erreichten: Hannah Blank (3:58 Minuten und Platz zwei bei den Schülerinnen A), Lynn Brinkmann (4:07 Minuten



Marcus Voß

und Rang zwei bei den Schülerinnen B), Katharina Budde (4:08 Minuten und Platz drei bei den Schülerinnen B), Wibke Imgenberg (4:15 Minuten und Rang drei bei den Schülerinnen C), Jonas Wiggermann (4:19 Minuten und Platz drei bei den Schülern A), Jana Kröner (4:40 Minuten und Rang zwei bei den Schülerinnen D), Maren Wever (4:48 Minuten und Platz drei bei den Schülerinnen D).

Hier die übrigen Zeiten der Nachwuchs-Läufer: Steffen Maletz 3:35 Minuten, Frederic Betz 4:00 Minuten, Leoni Melsheimer 4:11 Minuten, Ja-



Corinna und Hartmut Stoepel ■ Fotos: pr

nosch Korkowsky 4:14 Minuten, Sharon Neumann 4:16 Minuten, Henriette Blank 4:17 Minuten, Michelle Wirth 4:22 Minuten, Luisa Schultegies 4:34 Minuten, Janina Gersie 4:36 Minuten, Christoph Budde 4:37 Minuten, Carlotta Voß 5:00 Minuten

Das Hauptaugenmerk der Münsteraner Veranstaltung gilt allerdings dem 10-Kilometer-Lauf. Da war es nicht verwunderlich, dass auch hier einige Bönener am Start waren. Schnellster war Marcus Voß. Der ehemalige Radsportler beendete das Rennen bei starker Konkurrenz nach

38 Minuten und wurde mit diesem Ergebnis 36. im Gesamteinlauf und erreichte Platz sieben in seiner Altersklasse M 40. Einen Sieg nach dem anderen bringt zur Zeit Ulf Kasischke mit nach Hause. Er gewann mit 45:47 Minuten seine Altersklasse M 65.

Hier die Zeiten der übrigen Lauffreunde im Überblick: Marcus Münstermann 42:39 Minuten, Marcus Küchmann 42:47 Minuten, Kai Sluyter 44:44 Minuten, Hartmut Stoepel 54:27 Minuten und Corinna Stoepel 54:41 Minuten. ■ WA

LF Bönen beim Münster-City-Run

LAUFSPORT Altersklassensiege
für Lena Maletz und Bastian Sommer

19.7.

BÖNEN ■ Die Lauffreunde Bönen nahmen mit einer größeren Delegation am Münster-City-Run teil.

Die Bönener Kinder schlugen sich über die 1km lange Strecke beachtlich. Lena Maletz (Schülerinnen A) lief bei den Mädchen mit einer Zeit von 3:52 Min. auf Platz 3 im Gesamteinlauf und Bastian Sommer (Schüler A) bei den Jungen mit 3:41 Min. auf Platz 5. Maletz und Sommer gewannen damit jeweils ihre Altersklasse. Weitere Platzierungen erreichten Hannah Blank (3:58 Min. und Platz 2 Schülerinnen A), Lynn Brinkmann (4:07 Min. und Platz 2 Schi. B), Katharina Budde (4:08 Min. und Platz 3 Schi. B), Wibke Imgenberg (4:15 Min. und Platz 3 Schi. C), Jonas Wiggermann (4:19 Min. und Platz 3 Schüler A), Jana

Kröner (4:40 Min. und Platz 2 Schi. D), Maren Wever (4:48 Min. und Platz 3 Schi. D). Hier die übrigen Zeiten: Steffen Maletz 3:35 Min., Frederic Betz 4:00 Min., Leon Melsheimer 4:11 Min., Janosch Korkowsky 4:14 Min., Sharon Neumann 4:16 Min., Henriette Blank 4:17 Min., Michelle Wirth 4:22 Min., Luisa Schulte-Tigges 4:34 Min., Janina Gersie 4:36 Min., Christoph Budde 4:37 Min., Carlotta Voß 5:00 Min.

Über 10km war Marcus Voß mit 38 Min. schnellster Bönener. Das reichte für Rang 36 gesamt und Platz 7 in der AK M40. Ulf Kasischke gewann mit 45:47 Min. in der AK M65. Die übrigen Zeiten: M. Münstermann 42:39 Min., M. Küchmann 42:47 Min., Kai Sluyter 44:44 Min., Hartmut Stoepel 54:27 Min., Corinna Stoepel 54:41 Min.

Parkhauslauf feiert Premiere

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen starten in ungewohnter Umgebung

HA 18.7

BÖNEN ■ Nicht alltäglich war die Strecke, auf die sich Bönener Lauffreunde bei ihrem letzten Start machten – Sie nahmen am 1. Parkhauslauf im Allee-Center Hamm teil.

„Das war schon eine ganz besondere Veranstaltung“, so Hartmut Stoepel von den Lauffreunden Bönen. Und sie war sicherlich auch läuferisch eine besondere Herausforderung. So ging es im Jedermannlauf fünf Mal über die steilen Spindeln, die sonst von den Kraftfahrzeugen für die Auf- und Abfahrt genutzt werden.

Sportlich hielten die Lauffreunde gut mit. So erreichte Marcus Voß (M 35) über die 8 Kilometer in 27:49 Minuten Platz drei im Gesamteinlauf der Männer und Katrin Walter (Hauptklasse) in 32:58 Minuten Rang zwei bei den Frauen. Beide gewannen damit auch ihre Altersklasse. Tobias Mohnkern lief mit 34:38 Min. auf Platz drei in



Die Lauffreunde Bönen ließen sich die Premiere im Hammer Allee-Center nicht entgehen und starteten beim ersten Parkhauslauf. ■ Foto: LF

der M 30.

Gute Platzierungen gab es auch für die Jünger. Erste Plätze über 1,6 km erreichten Maren Wever in 7:09 Minuten bei den Schülerinnen D und Lena Maletz in 5:55 Mi-

nuten bei den Schülerinnen C. Über Platz zwei bei den Schülerinnen A freute sich Hannah Blank in 6:28 Minuten. Bronze gab es für Carlotta Voß (7:28 Minuten) bei den Schülerinnen D und Lui-

sa Schulte-Tigges (6:55 Minuten bei den Schülerinnen C). Julica Voß (Jg. 2003) war im Bambini Lauf mit 1:31 Minuten am Ende das schnellste Mädchen des außergewöhnlichen Wettkampfes.

Schneller Nachwuchs

LEICHTATHLETIK Lauffreunde präsentierten sich beim Hammer Parkhaus-Lauf mit guten Leistungen

HAMM ■ Nicht alltäglich war die Strecke, auf die sich Bönener Lauffreunde am vergangenen Sonntag machten – Sie nahmen am 1. Parkhauslauf im Allee-Center teil. „Das war schon eine ganz besondere Veranstaltung“, so Hartmut Stoepel von den Lauffreunden Bönen. Und sie war sicherlich auch läuferisch eine besondere Herausforderung. So ging es im Jedermannlauf fünf Mal über die steilen Spindeln, die sonst von den Kraftfahrzeugen für die Auf- und Abfahrt genutzt

werden. Sportlich konnten dabei die Lauffreunde gut mithalten. So erreichte Marcus Voß (M 35) über die 8 Kilometer in 27:49 Minuten Platz drei im Gesamteinlauf der Männer und Katrin Walter (Hauptklasse) in 32:58 Minuten Rang zwei bei den Frauen. Beide gewannen damit auch ihre Altersklasse. Tobias Mohnkern lief mit 34:38 Minuten auf Platz drei in M 30.

Gute Platzierungen gab es auch für die Jüngeren. Erste Plätze über 1,6 km erreichten

Maren Wever in 7:09 Minuten bei den Schülerinnen D und Lena Maletz in 5:55 Minuten bei den Schülerinnen C. Über Platz zwei bei den Schülerinnen A freute sich Hannah Blank in 6:28 Minuten. Bronze gab es für Carlotta Voß (7:28 Minuten) bei den Schülerinnen D und Luisa Schulte-Tigges (6:55 Minuten) bei den Schülerinnen C). Julica Voß (Jg. 2003) war im Bambinilauf mit 1:31 Minuten am Ende das schnellste Mädchen des außergewöhnlichen Wettkampfes. ■ WA



Die erfolgreichen Lauffreunde. ■ Foto: pr

Bestzeiten purzeln

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen im
Dortmunder Fredenbaumpark erfolgreich

BÖNEN ■ Startmöglichkeiten über fünf und zehn Kilometer sowie die Halbmarathon-Distanz boten sich den Bönener Lauffreunden am Wochenende beim 3. Dortmunder Sparkassen-Lauf durch den Fredenbaumpark.

Für die Halbmarathondistanz hatten sich Christine Uelzmann und Simon Vulf entschieden. Beide bereiten sich zurzeit auf einen Herbstmarathon vor. Uelzmann lief mit einer Zeit von 1:40:26 Std. als sechste Frau über die Ziellinie und erreichte damit Platz drei in der Altersklasse W40. Nur um eine Sekunde verpasste Simon Vulf (M55) seine persönliche Bestzeit. Die Stoppuhr blieb für ihn bei 1:41:54 Min. stehen.

Alle sechs Bönener Männer, die über zehn Kilometer starteten, verbuchten neue persönliche Bestzeiten. Schnellster war Martin Munk mit 40:42 Min., gefolgt von Lars Grunenberg (41:43), Carsten

Kluge (41:57), Tobias Mohnkern (45:33) und Andreas Grabietz (52:59). Silke Kluge, einzige Bönener Starterin über zehn Kilometer, gewann in 44:52 Min. ihre Altersklasse W35. Auch Thomas Margraf konnte sich über fünf Kilometer über eine persönliche Bestzeit freuen: 21:14 Min.

Klaus Budde nutzte den Mendener Waldlauf über 20 Kilometer für sein Marathontraining. Das äußerst schwierige Profil des Laufes lag ihm, er gewann in 1:27:55 Std. seine Altersklasse M55. Uelzmann lief mit einer Zeit von 1:40:21 Std. auf Platz vier in der W40. Sabine und Wolfgang Hermann beendeten den Lauf nach 2:06:52 bzw. 1:48:09 Std. Dies bedeutete Platz zwei in W50 bzw. Platz vier in M60. „Ich wollte nach zwei Jahren Pause wieder einen Wettkampf wagen und bin auf Ankommen gelaufen. Es scheint aufwärts zu gehen“, so Hermann. ■ **WA**



Am Dortmunder Fredenbaum aktiv: Thomas Margraf, Carsten Kluge, Silke Kluge, Lars Grunenberg, Tobias Mohnkern, Martin Munk und Andreas Grabietz (v. l.). ■ Foto: pr



Massenstart: Mehr als 40 Kinder und Jugendliche starteten bei der Vereinsmeisterschaft der Lauffreunde. ■ Foto: Liesegang

Engel mit Punktlandung

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen ermitteln ihre Vereinsmeister

85 Starter kämpfen bei Zeitschätzläufen um Sekunden – Heidrun Engel Tagesbeste

BÖNEN ■ In fünf Startklassen ermittelten die Lauffreunde Bönen am Donnerstagabend ihre Vereinsmeister. 40 Kinder und Jugendliche sowie 45 Erwachsene gingen nahe der Ermelingschule an den Start. Allerdings jagten sie diesmal nicht nach dem Motto „Je schneller, desto besser“ ihre Bestzeiten, sondern versuchten sich in Zeitschätzläufen. Vor dem Start musste jeder seine Einlaufzeit schätzen. Je geringer der Abstand zwischen der geschätzten und der tatsächlich gelaufenen

Zeit war, desto besser war die Platzierung.

Auf einem geteilten ersten Rang landeten Lena Heine- mann und Luisa Schulte-Tig- ges bei der 1000-Meter-Distanz der Kinder und Jugendlichen. Mit 5:40 Minuten (geschätzt: 5:41 Minuten) bzw. 4:45 Minuten (4:46 Minuten) lagen die Läuferinnen nur eine Sekunde neben ihrer Schätzzeit. Dass es noch besser geht, zeigte Heidrun Engel im Fünf-Kilometer-Lauf der Frauen, den sie mit einer Punktlandung auf ihre

Schätzzeit von 33:40 Minuten abschloss. Schneller absolvierte zwar Hans Fabian bei den Männern dieselbe Distanz (28:28 Minuten), blieb als Sieger allerdings zwei Sekunden unter seinem Schätzwert. Für den Sieg vor Marcus Küchemann reichte es auf dieser Strecke trotzdem.

Dorothea Pfeffer meisterte die Aufgabe auf der doppelten Distanz bei den Frauen mit Bravour. Lediglich elf Sekunden wich Pfeffer mit einer Laufzeit von 56:06 Minuten von ihrer erwarteten Einlauf-

zeit ab. Vielleicht hätten Bettina Melsheimer, Britta Bartmann oder Susanne Brinkmann ihr den Sieg streitig gemacht, doch das Trio bog auf dem Rückweg zum Ziel an der Ermelingschule falsch ab...

Vereinsmeister über die Strecke von zehn Kilometern wurde Ulf Kasischke, der mit 55:44 gelaufenen Minuten 44 Sekunden über seiner geschätzten Zeit lag. Jochen von Glahn und Marcus Voß folgten auf den Plätzen zwei und drei. ■ WA/jan

HELLWEGE ANZEIGER

DLV-Ehre für Bönener Läuferinnen

BÖNEN ■ Zwei besondere Ehrungen nahm jetzt Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, im Rahmen der Vereinsmeisterschaften der Bönener Ausdauersportler vor.

Der Deutsche Leichtathletikverband hatte Dorothea Pfeffer seine Ehrennadel in Gold verliehen. Pfeffer erreichte mit einer Zeit von 9:11:32 Std. über 100 km, gelaufen am 8. September 2007, Platz zehn in der deutschen Bestenliste 2007. Anzumerken ist, dass Pfeffer diese Zeit bei den Deutschen Meisterschaften im April diesen Jahres noch übertraf. Ihre neue 100 km-Bestzeit: 8:57:51 Std.

Mit Silber anerkannte der DLV die Leistung der Bönener Frauenmannschaft mit Katrin Walter, Bettina Reisinge-Muhr und Dorothea Pfeffer beim Halbmarathon am 25. Januar 2007 in Hamm. Die addierte Zeit von 4:42:47 Std. bedeutete Platz 30 in der deutschen Bestenliste 2007.

KURZ NOTIERT

Maletz „vergoldet“ Dorothea Pfeffer



Dieter Maletz (re.) ehrt Dorothea Pfeffer. (LFB)

Leichtathletik: Zwei besondere Ehrungen konnte Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, im Rahmen der Vereinsmeisterschaften der Bönener Ausdauersportler, die in der letzten Woche stattfanden, vornehmen. Der Deutsche Leichtathletikverband hatte Dorothea Pfeffer seine Ehrennadel in Gold verliehen. Pfeffer erreichte mit einer Zeit von 9:11:32 Std. über 100 km, gelaufen am 8. September 2007, Platz 10 in der deutschen Bestenliste 2007. Anzumerken ist, dass Pfeffer diese Zeit bei den Deutschen Meisterschaften im April diesen Jahres noch übertraf. Ihre neue 100 km-Bestzeit: 8:57:51 Stunden.

Mit Silber anerkannte der DLV die Leistung der Bönener Frauenmannschaft mit Katrin Walter, Bettina Reisinge-Muhr und Dorothea Pfeffer beim Halbmarathon am 25. Januar 2007 in Hamm. Die addierte Zeit von 4:42:47 Std. bedeutete Platz 30 in der deutschen Bestenliste 2007.

Besondere Ehre für Läufer

Auszeichnung für Dorothea Pfeffer

BÖNEN ■ Zwei besondere Ehrungen nahm Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, im Rahmen der Vereinsmeisterschaften der Bönener Ausdauersportler vor:

Die Ehrennadel des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) in Gold ging an Dorothea Pfeffer. Pfeffer erreichte mit einer Zeit von 9:11:32 Stunden über 100 Kilometer, gelaufen am 8. September 2007, Platz zehn in der deutschen Bestenliste 2007. Anzumerken ist, dass Pfeffer diese Zeit bei den Deutschen Meisterschaften im April diesen Jahres noch übertraf. Ihre neue 100-Kilometer-Bestzeit beträgt nun 8:57:51 Stunden.

Mit Silber erkannte der DLV die Leistung Frauenmannschaft mit Katrin Walter, Bettina Reisinge-Muhr und Dorothea Pfeffer beim Halbmarathon am 25. Januar 2007 in Hamm an. Die addierte Zeit von 4:42:47 Stunden bedeutete Platz 30 in der deutschen Bestenliste 2007. ■ WA



Dorothea Pfeffer wurde für ihre Leistung auf der 100-Kilometer-Distanz ausgezeichnet. ■ Foto: pr

Ausflug zum Triathlon

Lehrreicher Ausflug

TRIATHLON Läufer Dirk Pfeffer belegt beim Möhnesee-Triathlon den 60. Platz

BÖNEN ■ Einen Ausflug ins Lager der Triathleten wagte Dirk Pfeffer von den Laufreunden Bönen am Samstag beim Möhnesee-Triathlon. Pfeffer, für TVG Kaiserau am Start, hatte für den Kurz-Triathlon – dies ist auch die olympische Distanz – gemeldet: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen. Die Wettkampfstrecken sind in der Regel jedoch nicht amtlich vermessen. So zeigte der Tachometer für Pfeffer nach dem Radfahren 46 Kilometer an.

Pfeffer hatte zur Vorbereitung an zwei Volkstriathlon-Wettbewerben teilgenommen. „Den größten Respekt habe ich vor dem Schwimmen im freien Gewässer“, sagt er vor dem Start. Und so war es auch nicht verwunderlich, dass er nach dem Schwimmen nur auf Platz 152 (von 189 Finishern) lag. Er benötigte 33:02 Minuten für die 1500 Meter. Aber kaum hatte er Land unter den Füßen, begann seine Aufholjagd. Auf dem Fahrrad erreichte er bei einigem Höhenunterschied immerhin ein Stundenmittel von knapp 34 Kilometern pro Stunde. Nach einer Fahrzeit von 1:23:22 Std. wechselte er als 97. auf die Laufstrecke.

„Das abschließende Laufen fiel mir dann doch etwas

schwerer als gedacht“, so Pfeffers Kommentar. Eine Zeit von 39:32 Min. für die 10-km-Strecke brachte aber eine weitere Verbesserung auf Platz 60. Seine Gesamtzeit betrug 2:35:38 Std.

„Mit diesem Ergebnis und einer Platzierung im ersten Drittel des Feldes bin ich sehr zufrieden. Und jetzt ist mir auch klar, warum die erfahrenen Triathleten gelegentlich von der ‚vierten Disziplin‘ sprechen. Der Wechsel vom Schwimmen auf das Rad oder vom Rad zum Laufen will auch trainiert sein“, sagte Pfeffer. ■ **WA**



Dirk Pfeffer belegte beim Möhnesee-Triathlon Rang 60.

BÖNEN ■ Einen Ausflug in das Lager der Triathleten wagte Dirk Pfeffer von den Laufreunden Bönen beim Möhnesee-Triathlon. Pfeffer, für TVG Kaiserau am Start, hatte für den Kurz-Triathlon gemeldet. Offiziell sind das 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Die Wettkampfstrecken jedoch nicht amtlich vermessen. So zeigte der Tachometer für Pfeffer nach dem Radfahren 46 km an.

Dirk Pfeffer vor dem Start: „Den größten Respekt habe ich vor dem Schwimmen im freien Gewässer.“ Und so lag er nach dem Schwimmen „nur“ auf Platz 152 (von 189 Finishern) lag. Er benötigte 33:02 Min. Aber kaum hatte er Land unter den Füßen, begann seine Aufholjagd. Auf dem Fahrrad erreichte er bei einigem Höhenunterschied immerhin ein Stundenmittel von knapp 34 km. Nach einer Fahrzeit von 1:23:22 Std. verbesserte er sich bereits auf Platz 97. „Das abschließende Laufen fiel mir dann doch etwas schwerer als gedacht“, so Pfeffers Kommentar. Eine Zeit von 39:32 Min. für die 10-km-Strecke brachte aber eine weitere Verbesserung auf Platz 60. Seine Gesamtzeit: 2:35:38 Std.



Dirk Pfeffer versuchte sich beim Möhnesee-Triathlon.

„Der Wechsel vom Schwimmen auf das Rad oder vom Rad zum Laufen will auch trainiert sein“

Dirk Pfeffers Ausflug zum Triathlon beachtlich

Einen Ausflug in das Lager der Triathleten wagte Dirk Pfeffer von den Lauffreunden Bönen beim Möhnesee-Triathlon.

Pfeffer, für TVG Kaiserau am Start, hatte für den Kurz-Triathlon - dies ist auch die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) - gemeldet. Die Wettkampfstre-

cken sind in der Regel jedoch nicht amtlich vermessen. So zeigte der Tachometer für Pfeffer nach dem Radfahren 46 km an. Dirk Pfeffer, der zur Vorbereitung an zwei Volkstriathlons teilgenommen hat, vor dem Start: „Den größten Respekt habe ich vor dem Schwimmen im freien Gewässer.“ Und so war es auch nicht verwunderlich, dass er nach dem Schwimmen „nur“ auf

Platz 152 (von 189 Finishern) lag. Er benötigte 33:02 Minuten. Aber kaum hatte er Land unter den Füßen, begann seine Aufholjagd. Auf dem Fahrrad erreichte er immerhin ein Stundenmittel von knapp 34 km. Nach einer Fahrzeit von 1:23:22 Stunden verbesserte er sich bereits auf Platz 97. „Das abschließende Laufen fiel mir dann doch etwas schwerer als gedacht“, so Pfeffer.

Sein Kommentar. Mit der Zeit von 39:32 Min. für die 10-km-Strecke verbesserte er sich auf Platz 60. Seine Gesamtzeit: 2:35:38 Stunden.

Sein Resümee: „Mit diesem Ergebnis und einer Platzierung im ersten Drittel des Feldes bin ich sehr zufrieden. Der Wechsel vom Schwimmen auf das Rad oder vom Rad zum Laufen will auch trainiert sein.“



Dirk Pfeffer: Ersten Triathlon auf dem 60. Rang beendet.

29. 8. 08

Sprung ins Freibad als Belohnung

LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim 30. Burggrafenlauf in Oelde-Stromberg
Vier Siege und vier zweite Plätze für 20-köpfige Mannschaft aus Bönen



Treppchenplätze für alle: die Lauffreunde Bönen beim Burggrafenlauf in Oelde. ■ Foto: pr

BÖNEN ■ 20 Bönener Lauffreunde – zwölf Kinder und acht Erwachsene – waren beim 30. Burggrafenlauf in Oelde-Stromberg am Start. Es gab gute Zeiten und gute Platzierungen: Je vier Mal erreichten die Bönener Platz eins und zwei. Die Strecken waren anspruchsvoll, fast bergig. Am Ende gab es dafür eine besondere Belohnung: freien Eintritt zum Ausschwimmen im Freibad.

Lena Maletz ersprintete sich über 1100 Meter in 4:21 Min. den ersten Platz in ihrer Altersklasse W 11. Bei den Jungen war Falk Imgenberg (M15) mit 4:10 Min. schnellster Bönener und wurde mit Platz zwei belohnt. Gute Form zeigte auch Steffen Maletz (M13). Er erreichte mit 4:13 Min. Rang zwei in seiner Altersklasse. Die anderen Lauffreunde-Kinder kamen zeitnah nacheinander ins Ziel.

Über fünf Kilometer zeigte Manuela Maletz (W40) wieder aufsteigende Form. 22:33 Min. bedeuteten Platz zwei

in ihrer Altersklasse. Ebenfalls auf den Altersklassen-Platz zwei lief Corinna Stoepel (W20) in 25:29 Min. Karin Freitag (W55) gewann in neuer persönlicher Bestzeit von 26:45 Min. ihre Klasse. Bei schwacher Konkurrenz erlief sich Hartmut Stoepel (M55) in 22:29 Min. ebenfalls den ersten Platz. Die Familie Blank mit Vater Steffen (M45) in 24:47 Min. und Mutter Manuela (W40) in 28:56 Min. nutzten Oelde-Stromberg als sportlichen Familienausflug.

Die zehn Kilometer lief Dorothea Pfeffer (W45) in 45:34 Min. als schnelle Trainingseinheit in Vorbereitung auf den Herbstmarathon. Sie siegte damit in ihrer Altersklasse deutlich und wurde Dritte im Gesamteinlauf der Frauen. Dieter Freitag (M55) zeigte eine gute Leistung auf der Halbmarathon-Distanz von 21,1 Kilometern. Er benötigte 1:48:05 Std. Das bedeutete bei sehr starker Konkurrenz Platz acht in seiner Altersklasse. ■ **WA**

Neue Bestleistungen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen
glänzen beim Staffellauf in Ahlen

BÖNEN ■ Schon zur Tradition ist der Start beim Ahlener Staffellauf für die Lauffreunde Bönen geworden. So gingen sie auch am vergangenen Wochenende dort wieder an den Start. Für die Jüngern ging es dabei dreimal über zwei Kilometer und für die Erwachsenen dreimal mal über fünf Kilometer.

Sowohl bei den Schülern A als auch bei den Schülerinnen B siegte der Lauffreunde-Nachwuchs. Bastian Sommer, Steffen Maletz und Frederic Betz benötigten für die Strecke 25:45 Minuten. Lena Maletz, Lynn Brinkmann und Katharina Budde liefen 26:45 Minuten. Die Schülerinnen A mit Iva Bartmann, Hannah Blank und Nora Rudolf benötigten 26:04 Minuten und erreichten schließlich Platz zwei. Auf Rang drei liefen Henriette Blank, Janina Gersie und Lena Maletz (30:17 Minuten). Ebenfalls erfolgreich waren: Marit Heinemann (9:27 Min.), Michelle Wirth (9:56 Min.), Lena Heinemann (11:39 Min.). Mit 31:02 Minuten belegten sie am Ende den vierten bei den Schülerinnen B. Stina Malcher (10:19 Min.), Emely Kluge (10:23 Min.) und Carlotta Voss (10:24 Min.) erreichten in 31:06 Minuten Platz vier der Schülerinnen D. Die schnellsten Mädchen waren an diesem Tag Iva Bartmann (8:31 Min.), Lena Maletz mit (8:34 Min.), Hanna Blank und Lynn Brinkmann (8:42 Min.). Die schnellsten Jungen hießen Bastian Sommer (8:16 Min.), Steffen Maletz mit (8:34 Min.) und Frederic Betz (8:55 Min.).

Doch nicht nur der Nachwuchs der Lauffreunde Bönen glänzte in Ahlen mit guten Ergebnissen. Bronze erhielt die Frauenstaffel mit Christine Uelzmann, Dorothea Pfeffer und Susanne Brinkmann für ihre Leistung. Sie erreichten das Ziel nach 1:08:09 Stunden. Die Mixed-Staffel mit Marcus Voss, Marcus Küchmann und Heidrun

Voss platzierte sich schließlich auf Rang zwei (1:01:52 Std.). Für „Stöpel“-Mixed-Staffel – als Familienstaffel – mit Dominik, Hartmut und Corinna Stöpel gab es am Ende zwar kein Platz auf dem Siegereckchen, trotzdem freute sich die Familie über Platz fünf (1:11:05 Std.).

Uelzmann, Pfeffer und Kluge sind die schnellsten Frauen

Folgende Läufer waren ebenfalls beim Ahlener Staffellauf erfolgreich: Daniela Stöpel (27:05 Min.), Janine Harbach (28 Min.) und Jennifer Stöpel (28:17 Min.) belegten Rang sechs (1:23:22 Std.). Vierte wurden Martin Munk (20:14 Min.), Silke Kluge (22:53 Min.) und Frank Skalski (22:51 Min.) in 1:05:58 Stunden. Auf Platz zwölf schafften es Klaus Brinkmann (22:07 Min.), Simon Vulf (22:10 Min.) und Tobias Mohnkern (22:18 Min.) in 1:06:35 Stunden. Steffen Blank (25:12 Min.), Gerard Kloosterboer (25:59 Min.) und Berthold Sommer (28:12 Min.) erreichten das Ziel nach 1:19:23 Stunden.

Die schnellsten Frauen waren an diesem Tag Christine Uelzmann (22:06 Min.), Dorothea Pfeffer (22:16 Min.) und Silke Kluge mit 22:53 Minuten. Die schnellsten Männer hießen Marcus Voss (17:47 Min.), Martin Munk (20:14 Min.) und Marcus Küchmann (20:18 Min.). Für Munk, Brinkmann, Mohnkern und Sommer bedeuteten diese Leistungen neue persönliche Bestzeiten.

Auch Ulf Kasischke und Michael Schelter gingen am Wochenende an den Start. Sie liefen in Herten-Bertlich. Ulf Kasischke siegte über die 15-Kilometer-Distanz mit 1:11:47 Stunden in seine Altersklasse M 65. Michael Schelter erhielt an diesem Tag für 1:43:42 Stunden die Bronzemedaille über die 21,1-Kilometer-Strecke in der Altersklasse M 35. ■ **WA**

Goldmedaillen und neue Bestleistung

LEICHTATHLETIK Rita Margraf und Bernd Jahn ganz oben auf dem Treppchen

BERGKAMEN ■ Bei 19:56 Minuten blieb die Uhr stehen, als Lauffreund Martin Munk nach dem 5km-Lauf in Bergkamen die Ziellinie überquerte. Damit hatte der Bönener ein lang gesetztes Ziel – die fünf Kilometer in weniger als 20 Minuten zu schaffen – erreicht. Neben dem persönlichen Erfolg bedeutete diese Leistung auch Bronze in der Altersklasse M35.

Auch Rita Margraf verbesserte sich an diesem Tag auf 20:11 Minuten und gewann mit dieser Leistung in der Altersklasse W40. Thomas Margraf (M45) ließ es mit der Verbesserung seiner Bestzeit um zwei Sekunden deutlich knapper angehen. Mit seiner Zeit von 21:12 Minuten belegte er schließlich den dritten Platz. Gold gab es auch für Bernd Jahn (M55). Er siegte in 23:57 Minuten vor

der Konkurrenz. Andreas Grabietz benötigte 26:35 Minuten für die 5km-Strecke.

Nicht ganz für einen Treppchenplatz reichte es für Manuela Maletz (W45). Michael Schelter, der sich zurzeit auf einen Marathon vorbereitet, erreichte das Ziel nach 43:37 Minuten.

Als Walker war Dieter Kaiser für die Lauffreunde an den Start gegangen. Er erreichte nach 1:12:06 Stunden das Ziel und belegte schließlich Rang sechs in der inoffiziellen Walking-Wertung.

Ihren ersten Halbmarathon absolvierte Karin Freitag (W55) beim 29. Warendorfer Emssee-Volkslauf. Zeitgleich mit ihrem Mann Dieter erreichte sie nach 2:15:04 Stunden das Ziel und wurde Zweite. Ihr Sohn Thomas beendete das Rennen nach 1:45:34 Stunden. ■ **WA**



Thomas Margraf, Rita Margraf, Andreas Grabietz und Martin Munk (von links) waren in Bergkamen erfolgreich. ■ Foto: pr

Persönliche Bestleistungen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde stark beim Münster-Marathon
Ulf Kasischke und Kay Sluyter verbessern ihre bisherigen Laufzeiten

MÜNSTER ■ Traumhaftes Wetter, eine große Zuschauerkulisse und ein optimaler Mix zwischen Stadt- und Landschaftslauf: So stellten sich die Rahmenbedingungen für den Münster-Marathon am Sonntag dar. Insgesamt erreichten 3353 Läuferinnen und Läufer schließlich das Ziel am historischen Prinzipalmarkt.

Mit dabei auch sieben Bönener Lauffreunde. Schnellster war mit 3:21:58 Stunden Klaus Budde. Er erreichte damit Platz elf von 146 Finishern in seiner Altersklasse M 55. „Ich denke, ich hätte noch schneller sein können“, so Budde, nachdem er die Ziellinie überquert hatte. Der Beweis dank moderner Zeitmessung per Chip: Die zweite Hälfte des Laufes absolvierte er knapp vier Minuten schneller als die erste. Marcus Münstermann (M30) beendete den Lauf nach 3:27:08



Ulf Kasischke verbesserte seine persönliche Bestzeit. ■ Foto: pr

Stunden. Einen persönlichen Erfolg feiert Ulf Kasischke (M 65). Der Lauffreund verbesserte mit 3:35:09 Stunden seine bislang schnellste Zeit um knapp drei Minuten. In seiner Altersklasse lag er am Ende auf dem fünften Rang von

insgesamt 23 Teilnehmern. „Ulf befindet sich mit seinen 66 Jahren in toller Form“, freute sich Pressewart Jürgen Korvin für seinen Vereinskameraden.

Michael Daidok unterbot mit 3:59:26 Stunden knapp

die Vier-Stunden-Grenze. Diese hatten wohl auch Dieter und Thomas Freitag im Visier. Aber bei ihnen reichte die Zeit dafür nicht ganz aus. Dieter Freitag (M 55) beendete das Rennen nach 4:00:26 Stunden, sein Sohn Thomas (Hauptklasse) überquerte nur eine Sekunde nach ihm die Ziellinie. Besonders zufrieden zeigte sich Kay Sluyter (M 35) mit seinem bisher zweiten Marathon. Er verbesserte sich um rund eine halbe Stunde auf 4:02:39 Stunden.

Zu einem Leistungstest nutzten Dirk und Dorothea Pfeffer den Stadtlauf über die 10km-Distanz in Bergisch-Gladbach am Freitag. Dirk lief bei einer starken Konkurrenz mit einer Zeit von 36:31 Minuten auf Platz sechs in M 40. Dorothea Pfeffer sicherte sich die Silbermedaille. Sie erreichte mit einer Zeit von 44:30 Minuten Platz zwei in W 45. ■ WA



Viel Unterstützung erhalten die Läuferinnen und Läufer der Bönener Schulen auch morgen wieder von ihren Mitschülern. Schließlich wollen sie alle den begehrten Wanderpokal. ■ Fotos (2): Liesegang

Laufen statt Latein

LEICHTATHLETIK Morgen wird Bönens schnellste Schule ermittelt
Auch die Lehrer können in einem Staffellauf wichtige Punkte sammeln

BÖNEN ■ Wenn Lehrer und Schüler ihre Klassenräume gegen die Tartanbahn am Schulzentrum tauschen und sich die Laufschuhe anziehen, ist es wieder so weit: Bönens schnellste Schule wird gesucht. Alle sechs Bönener Einrichtungen treten am morgigen Freitag bei der siebten Auflage gegeneinander an.

Für die ersten und zweiten Klassen fällt der Startschuss für die Strecke über 800 Meter. Alle anderen Schülerinnen und Schüler bis zur Jahrgangsstufe acht kämpfen auf der 1000-Meter-Distanz um einen Podestplatz.

Pro Schule und Jahrgang starten jeweils drei Mädchen und drei Jungen, jede Schule ist mit vier Jahrgängen vertreten. Ergänzt werden diese Jahrgangsstaffeln durch Schulstaffeln. Unter dem Stichwort „Olympiastaffel“ geht es bei den Mädchen zunächst über 100 Meter, dann wird gesteigert auf 200, 400 und 800 Meter.

Doch nicht nur die jungen Läuferinnen und Läufer kön-



Nicht nur die Schüler, auch die Lehrer – wie hier Realschul-Rektorin Sybille Arlinghaus – können für ihre Schule punkten.

nen morgen für ihre Schule wichtige Punkte sammeln. Auch die Lehrerinnen und Lehrer gehen an den Start und können ihre Einrichtung mit guten Leistungen in einer kurzen Pendelstaffel auf dem Wertungsbogen nach oben bringen.

Der erste Startschuss fällt um 9:30 Uhr, den Abschluss bilden die Lehrerstaffeln ab 11:50 Uhr. Je nach Einlauf werden Punkte verteilt. Wer am Ende die meisten Zähler auf dem Konto hat, ist dann „Bönens schnellste Schule“.

Die Siegerehrung für die einzelnen Läufe beginnt um 12:30 Uhr. Die schnellste Schule wird wenig später mit einem Wanderpokal geehrt.

„Motor der Veranstaltung“ ist Hartmut Stoepel, der bei den Laufreunden Bönen für das Kinder- und Jugendtraining zuständig ist. Die Laufreunde sorgen auch für den sportlich-organisatorischen Rahmen und für das leibliche Wohl aller Starter und Besucher. Bürgermeister Rainer Erbkuchen unterstützt die sportliche Schul-Aktion als Schirmherr.

Schnellste Schule war 2007 – wie in den beiden Jahren zuvor auch – das Marie-Curie-Gymnasium. Dahinter platzierten sich die Goethe- und der Hellweg-Grundschule. Die sportlichsten Lehrer starteten in den vergangenen zwei Jahren für die Pestalozzi-Hauptschule.

„Wir hoffen auf spannende Wettkämpfe. Alle Bönener sind herzlich eingeladen, bei dieser Veranstaltung für eine gute Kulisse zu sorgen“, so Laufreund Hartmut Stoepel. ■ WA

Lauffreunde Bönen suchten die schnellste Schule / Sportler bewiesen Kondition und Willenskraft

Langstreckensprint statt Dauerlauf

Bönen. (mas) Sie haben gekämpft, geschwitzt und geb jubelt. Bödens schnellste Schule ist und bleibt das Marie-Curie-Gymnasium.

Die Sportanlage am Schulzentrum glich am Freitagmorgen einer Gladiatorenarena. Während Mütter ihre Kinder bejubelten und Mitschüler die Läufer anfeuerten, wurden auf der Tartanbahn die Ausdauerduelle verbissen ausgetragen. Die Lauffreunde Bönen wollten auch in diesem Jahr wissen, an welcher der sechs Gemeindeschulen die schnellsten Schüler unterrichtet werden.

Von der ersten bis zur achten Klasse wurden pro Jahrgang und Schule drei Mädchen und drei Jungen ausgewählt, die bei dem sportlichen Wettkampf teilnehmen sollten.

Die Klassen eins und zwei der Grundschulen mussten sich in 800 Meter Läufen messen, die Stufen drei bis acht



Die schnellsten Schüler Bödens rannten mit großen Schritten auf das Ziel zu (Foto: Marie Schulz)

rannten über 1000 Meter um die Wette. Die Gesichter waren von der Anstrengung verzerrt, der Blick immer star geradeaus gerichtet. Jede Sekunde, jeder gewonnene Meter

floss in das komplizierte Punktesystem ein, dass den direkten Vergleich zwischen einer Grund- und einer weiterführenden Schule ermöglichte.

Nach knapp drei Stunden stand das Ergebnis fest: Der Wanderpokal bleibt ein weiteres Jahr im Besitz der rasend schnellen Schüler des Marie-Curie-Gymnasiums.

ZAHLEN & FAKTEN

Bödens Sprinter

- Zweiter wurden die Schüler der Hellwegschule, dritter die Goetheschule.
- Merle Richter (Hellwegschule) lief die 800 Meter im 3:32 Minuten, Niklas Kaftan (Goetheschule) in 3:19 Minuten.
- Bestzeit auf 1000 Meter lief Annika Beckmann (3:40 Minuten). Der schnellste Junge war Marcel Riede (3:37 Minuten).
- Stimmungshöhepunkt war die Lehrerstaffel, die von Organisator und Moderator Hartmut Stoepel mit Wortwitz begleitet wurde.

MCG nicht zu schlagen

Marie-Curie-Gymnasium verteidigt den Titel „Bönens schnellste Schule“
Die schnellsten Lehrer unterrichten an der Pestalozzi-Hauptschule

BÖNEN ■ Statt ins Klassenzimmer ging es für etliche Bönener Schülerinnen und Schüler gestern morgen auf die Tartanbahn am Schulzentrum. Denn statt Mathe stand Laufen auf dem Stundenplan. Allerdings ging es dabei um viel mehr als nur darum, ein paar gemütliche Jogging-Runden zu drehen: Es wurde um den Titel der schnellsten Schule gekämpft.

Jede der sechs Einrichtungen stellte von der ersten bis zur achten Klasse drei Mädchen und Jungen. Ihre Einzelergebnisse und die Wertung der Staffeln wurden schließlich addiert und so der Sieger ermittelt. Am Ende des rasanten Wettkampfes stand fest: Das Marie-Curie-Gymnasium ist Bönens schnellste Schule. Damit sicherte sich das MCG mit 2023 Punkten bereits zum vierten Mal den begehrten Wanderpokal. Mit 1949 Punkten schaffte es die Hellweg-Grundschule auf den zweiten Platz. Bronze ging an die Goethe-Grundschule (1809 Punkte).

Einer der Höhepunkte war auch in diesem Jahr wieder die Lehrer-Staffel. Denn nicht nur die jungen Läuferinnen und Läufer konnten für ihre Schule wertvolle Zähler sammeln. Und so hieß es für MCG-Rektor Rainer Hoffmann, Pestalozzi-Leiter Ralf Goldschmidt und Co. ebenfalls: „Auf die Plätze, fertig



Die Fanriegen motivierte zu Hochleistungen.

los!“. Allerdings traten sie unter verschärften Bedingungen an: Die Lehrerinnen und Lehrer mussten nämlich nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Geschick beim Parcourslaufen beweisen. Die schnellsten Lehrer Bönens unterrichten übrigens an der Pestalozzi-Hauptschule. Dahinter platzierten sich die Pädagogen des Gymnasiums und der Hellweg-Grundschule.

Applaus gab es am Ende allerdings für alle Teilnehmer. Für Organisator und Betreuer der Lauffreunde Bönen, Hartmut Stoepel, einer der schönsten Momente der

sportlichen Veranstaltung. „Die leuchtenden Kinderaugen und die Gemeinschaft ist wirklich ganz toll. Oft bleiben Schulen in ihren Aktionen ja unter sich. Das ist hier anders. Hier applaudiert jeder für jeden. Die Stimmung ist weitaus besser als bei einem Marathon“, sagt Stoepel lachend, der bei den Lauffreunden für die Jugendabteilung zuständig ist.

Das war am Morgen an der Laufstrecke nicht zu überhören: Lautstark feuerten die „Schlachtenbummler“ die Athleten auf der Bahn an, die für ihre Schule um die Wette rannten. Nach einem ausgie-



Hierzu auch eine Foto-Galerie auf www.wa-online.de

bigen Aufwärmprogramm gingen die Starter der ersten und zweiten Klassen an den Start der 800-Meter-Strecke. Schnellster Junge über diese Distanz war Rene Barth mit 3:47 Minuten. Tiara Hußmann war mit 4:07 Minuten das schnellste Mädchen. Bei den Zweitklässlern siegten Niklas Kaftan (3:19 Minuten) und Merle Richter (3:32 Minuten).

Die Schülerinnen und Schüler bis zur achten Klasse mussten 1000 Meter zurücklegen. Bei der „Olympia-Staffel“, wurden die Distanzen von 100 über 200 und 400 auf schließlich 800 Meter gesteigert. Für den erfahrenen Leichtathleten Hartmut Stoepel steckten hinter allen gelaufenen Zeiten „tolle Leistungen. Bönens Schüler sind wirklich schnell. Kinder bringen immer dann gute Leistungen, wenn man sie dazu motiviert und sie dafür auch honoriert“, erklärte der engagierte Lauffreund. Deshalb gab es bei der Siegerehrung nicht nur Urkunden für die schnellsten Läuferinnen und Läufer, sondern kleine Präsente für alle. ■ ack

Ergebnisse auf der zweiten Lokalseite →

ERGEBNISSE

„Bönens schnellste Schule“

Gesamtergebnisse

1. Marie-Curie-Gymnasium (2023 P.), 2. Hellweg-Grundschule (1949 P.), 3. Goethe-Grundschule (1809 P.), 4. Humboldt-Realschule (1729 P.), 5. Pestalozzi-Hauptschule (1683 P.), 6. Ermelings-Grundschule (1663 P.)

1. Klasse (800 Meter)

Jungen: 1. Rene Barth (3:47 Min.), 2. Yasin Aydeniz (3:56 Min.), 3. Cüneyt, Tuzcuoglu, (3:59 Min.), 4. Enes Dogan (4:05 Min.), 5. Enes Erdogan (4:27)
Mädchen: 1. Tiara Hußmann (4:07 Min.), 2. Hatice Zengin, Hatice (4:14 Min.) 3. Laura Hoffmann (4:29 Min.), 4. Anna Vieler (4:50 Min.), 5. Leona Ridsdale (5:16 Min.), 6. Sarah Gökgoz (5:17 Min.)

2. Klasse (800 Meter)

Jungen: 1. Niklas Kaftan (3:19 Min.) 2. Benedikt Lindemann (3:22 Min.) 3. Paul Brenner (3:26 Min.), 4. Eduard Probst (3:28 Min.) 5. Max Pirschel (3:45 Min.), 6. Pascal Horst (4:19 Min.)
Mädchen: 1. Merle Richter (3:32 Min.), 2. Nele Berkhoff (3:38 Min.), 3. Stina Malcher (3:46 Min.), 4. Nina Gedowski (3:51 Min.), 5. Jana Firus (3:53 Min.), 6. Malina Elfert (3:54 Min.)

3. Klasse (1 000 Meter)

Jungen: 1. Marcel Suntutrop (3:59 Min.), 2. Jonas Janetzki (4:01 Min.), 3. Janis Ritter (4:09 Min.), 4. Georg Wiens, Georg (4:14 Min.), 5. Valentin Kurz (4:15 Min.), 6. Alexander Gustafson (4:19 Min.)
Mädchen: 1. Stina Kissing (4:23 Min.), 2. Lisa Kul (4:25 Min.), 3. Stella Ortmanns (4:26 Min.), 4. Emely Kluge (4:28 Min.), 5. Josiane Speckenwirth (5:19 Min.), 6. Emely Hansen (5:50 Min.)

4. Klasse (1 000 Meter)

Jungen: 1. Jonas Weitz (3:45 Min.), 2. Eloy Hahne (3:55 Min.), 3. Dejan Markovski (3:56 Min.), 4. Christopher Picker (3:59 Min.), 5. Jan Niklas Dalley (4:11 Min.), 6. Batuhan Gür (4:25 Min.)
Mädchen: 1. Marie Kissing (4:18 Min.), 2. Michelle Buß (4:20 Min.) 3. Vanessa Wicknig (4:22 Min.), 4. Jessica Wicknig (4:27 Min.), 5. Feikje Brüggemann (4:31 Min.), 6. Vivien Barth (4:52 Min.)

5. Klasse (1 000 Meter)

Jungen: 1. Niklas Nölle (3:38 Min.), 2. Yussuf Zengin (3:44 Min.), 3. Mohamed Boulaouine (4:02 Min.), 4. Jan-P. Loosch (4:05 Min.), 5. Dominik Löwenstein (4:10 Min.), 6. Max Glogan (4:11 Min.)

Mädchen: 1. Nelli Kokemoor (4:12 Min.), 2. Kim van der Weide (4:13 Min.), 3. Kathrin Ociepka (4:15 Min.), 4. Sarah Kothe (4:59 Min.), 5. Sarah Hussein (5:08 Min.)

6. Klasse (1 000 Meter)

Jungen: 1. Marcel Riede (3:37 Min.), 2. Tunahan Basyigit (3:39 Min.), 3. Omar Hussein (3:42 Min.), 4. Soner Eris (3:44 Min.), 5. Denizhan Ergen (3:53 Min.), 6. Domini Breddermann (4:08 Min.)
Mädchen: 1. Lena Maletz (3:54 Min.), 2. Sara Gözütok (4:09 Min.), 3. Katharina Budde (4:13 Min.), 4. Wiebke Imgenberg (4:17 Min.), 5. Aileen Thiemann (4:22 Min.), 6. Jihan Hussein (5 Min.)

7. Klasse (1 000 Meter)

Jungen: 1. Marvin Müller (3:25 Min.), 2. Ivan Kostukov (3:39 Min.), 3. David Kurz (3:42 Min.), 4. Frederic Betz (3:50 Min.), 5. Ali-Orcun Soyarslan (3:55 Min.), 6. Furkan Aydeniz (3:57 Min.)
Mädchen: 1. Annika Beckmann (3:40 Min.), Lisa Lossin (3:41 Min.), 3. Tina Kampmann (3:56 Min.), 4. Vanessa Heyer (4:05 Min.), 5. Ann-Kathrin Apolkowsky (4:26 Min.), 6. Seyma Köroglu (4:53 Min.)

Klasse 8 (1 000 Meter)

Jungen: 1. Marvin Schröder (3:27 Min.), 2. Steffen Maletz (3:34 Min.), 3. Michael Kahn (3:38 Min.), 4. Robert Gizinski (3:41 Min.), 5. Isiedien El Zein (3:56 Min.), 6. Marc Reger (4:03 Min.)
Mädchen: 1. Iva Bartmann (3:44 Min.), 2. Kersti Engelke (3:47 Min.), 3. Julia Löwen (3:58 Min.), 4. Pia Nienhaus (4:11 Min.), 5. Janine Constapel (4:19 Min.), 6. Jessica Homburg (5:51 Min.)

Olympia-Staffeln Klasse 1 bis 4

Jungen: 1. Hellwegschule (5:41 Min.), 2. Ermelingschule (5:46 Min.), 3. Goetheschule (5:54 Min.)
Mädchen: 1. Hellwegschule (5:54 Min.), 2. Goetheschule (6:12 Min.), 3. Ermelingschule (7:01 Min.)

Olympia-Staffel Klasse 5 bis 8

Jungen: 1. Pestalozzischule (4:44 Min.), 2. Marie-Curie-Gymn. (5 Min.), 3. Humboldt-Realschule (5:04 Min.)
Mädchen: 1. Marie-Curie-Gymnasium (5:05 Min.), 2. Humboldt-Realschule (5:52 Min.), 3. Pestalozzischule (6:01 Min.)

Lehrer-Staffel

1. Pestalozzischule (23:80 Min.), 2. Humboldt-Realschule (27:11 Min.), 3. Marie-Curie-Gymn. (31 Min.), 4. Hellwegschule (31:29 Min.), 5. Ermelingschule (33:79 Min.), 6. Goetheschule (41:20 Min.)

Schnell durch den Herbst

LEICHTATHLETIK Lauffreunde glänzen beim Uentropfer Herbstlauf mit Erfolgen

BÖNEN ■ Direkt vor der Haustür und deshalb einer der Pflichttermine im Kalender der Bönener Lauffreunde war die siebte Auflage des Uentropfer Herbstlaufes. Dabei glänzten die Leichtathleten mit guten Ergebnissen.

Beim Nachwuchs siegten die Maletz-Kinder im Doppelpack. Lena Maletz (Schülerinnen C) erreichte nach 3:53 Minuten, Steffen (Schüler B) nach 3:34 Minuten das Ziel. Ihren ersten Siegerpokal erhielt Iva Bartmann (Schülerinnen B) für 3:58 gelaufene Minuten. Aufs Siebertreppchen kamen auch Stina Malcher (zweiter Platz in 4:33 Minuten, Schülerinnen D), Jana Firus (dritter Platz in 4:47 Minuten, Schülerinnen D), Julia Firus (zweiter Platz in 4:04 Minuten, Schülerinnen B) und Lynn Brinkmann (dritter Platz in 4:05 Minuten, Schülerinnen B). Jüngste Bönenerin war Lara Gutschow (Jg. 2002). Ihr gelang mit 5:34 Minuten auf einem Kilometer ein guter Einstieg. Die 5km-Strecke der A-Jugendlichen schafften Bastian Sommer in 27:11 Minuten, Daniela Stoepel in 27:18 Minuten und Jennifer Stoepel in 29:24 Minuten.

Nicht nur der Nachwuchs, auch die „Großen“ präsentierten sich stark. Klaus Bude siegte auf der 5km-Strecke mit 19:23 Minuten in seiner Altersklasse M55. Altersklassensiege erreichten auch Marcus Küchmann (M35, 19:49 Min.), Manfred Engel (M65,

23:49 Min.), Sandra Firus (W35, 24:14 Min.) und Sigrid Tappenbeck (W50, 28:44 Min.). Hartmut Stoepel (M55) erhielt für 24:04 Minuten Silber, Bronze ging an und Volker Firus (M35, 23:11 Min.).

Aufsteigende Form zeigte Katrin Walter. Nachdem sie krankheitsbedingt kürzer treten musste, freute sie sich über 21:17 Minuten und den dritten Platz im Gesamteinlauf.

Die 5km-Strecke absolvierten ebenfalls Peter Berges (21:11 Min.), Ralf Bartmann (22:03 Min.), Andreas Grabietz (25:09 Min.), Berthold Sommer (27:38 Min.) und Jennifer Stoepel (29:24 Min.).

Gold erhielt Manuela Maletz für ihren Altersklassensieg über zehn Kilometer (48:35 Min.). Thomas Margraf beendete den Lauf nach 44:22 Minuten und Heidrun Voß-Berkhoff nach 48:46 Minuten.

Marcus Küchmann, Sandra Firus, Sigrid Tappenbeck und Volker Firus (über fünf Kilometer) und Thomas Margraf (über zehn Kilometer) dürften sich mit diesen Ergebnissen über neue persönliche Bestzeiten freuen, so Laufwart und Statistiker der Lauffreunde Jürgen Korvin.

Auch Wolfgang Hermann startete am Wochenende für die Lauffreunde. Er absolvierte den Karlsruhe-Marathon in 3:55:18 Stunden und belegte damit Platz acht von 26 Finishern. ■ WA



Die erfolgreichen Lauffreunde. ■ Foto: pr

Sechs Titel für die Lauffreunde

LEICHTATHLETIK Kreismeisterschaft über die Langstrecke in Oberaden

Christine Uelzmann läuft persönliche Bestzeit über 5 000 Meter

30.9.88

BERGKAMEN ■ 18 Bönener Lauffreunde nutzten bei den Langstrecken-Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm im Oberadener Römerbergstadion die Gelegenheit zu einem für sie unüblichen Bahnlauf. Sie taten das mit Erfolg. Sechs Bönener Erwachsene holten sich Kreismeistertitel.

Die Abendveranstaltung eröffneten die Jüngsten mit Läufen über 2 000 Meter. Lena Maletz (Altersklasse W11) lief ganz vorn mit und wurde mit einer guten Zeit von 8:11 Min. Zweite. Ebenfalls Platz

zwei erreichte Hannah Blank (W15) mit 8:19 Min. Dritte Plätze gab es für Lea Kloosterboer (W12) mit 8:09 Min., Iva Bartmann (W13) mit 9:09 Min. und Nora Rudlof (W14) in 8:40 Min., wobei Bartmann noch in einen Sturz am Start verwickelt war. Weiterhin liefen über 2 000 Meter: Lynn Brinkmann (W12) 8:48 Min., Leonie Melsheimer (W12) 8:50 Min., Wiebke Imgenberg (W11) 9:11 Min. und Steffen Maletz (M13) 8:06 Min.

Wanja-Sören Drees (M14) musste aufgrund seines Al-

ters die 3 000 Meter laufen. Mit einer guten Zeit von 12:32 Min. belegte er Platz zwei in seiner Altersklasse.

Gleich sechs Kreismeistertitel brachten die Erwachsenen mit nach Hause. Über 3 000 Meter gewannen Tobias Mohnkern (M30) in 12:30 Min., Hartmut Stoepel (M55) in 13:06 Min. und Andreas Grabiet (M40) in 14:46 Min. Den zweiten Rang belegte Corinna Stoepel (W20) in 14:40 Min. Daniela Stoepel (weibl. Jugend A) wurde in 14:52 Min. Dritte. Unter Flutlicht gewannen über 5 000

Meter Marcus Münstermann (M35) in 19:47 Min., Christine Uelzmann (W40) in 20:43 Min. und Kay Sluyter (M35) in 21:22 Min. jeweils den Kreismeister-Titel. Für Uelzmann, die sich zur Zeit im Marathon-Training befindet, bedeutete dies eine neue persönliche Bestzeit.

Mit sechs Titeln zeigte sich Trainer Hartmut Stoepel am Ende nicht ganz zufrieden: „Wenn unsere Leistungsträgerinnen bzw. -träger an den Start gegangen wären, hätten wir mehr erreichen können.“ ■ **WA**



18 Bönener Lauffreunde starteten bei den Langstreckenmeisterschaften des Kreises Unna/Hamm. ■ Foto: pr

Gute Premiere für Timo Grimm

LEICHTATHLETIK Athlet der Lauffreunde Bönen startet beim Berlin-Marathon
Klub ist mit 27 Teilnehmern bei der 3. „Hammer Meile“ vertreten

BÖNEN ■ Timo Grimm von den Lauffreunden Bönen war einer von 35913 Finishern beim Berlin-Marathon. Es war sein erster Lauf über die 41,195 Kilometer. Nicht nur für Grimm, sondern auch für die ganze Leichtathletik-Welt war der Berlin-Marathon etwas Besonderes, denn der Äthiopier Haile Gebrselassie stellte mit 2:03:59 Std. einen neuen Weltrekord auf.

Davon war Grimm (Jg. 76) natürlich weit entfernt. Für ihn blieb die Uhr bei 4:05:57 Std. stehen. „Es sollte eigentlich ein langsamerer Lauf werden, da ich am 12. Oktober in Chicago erneut an den Marathon-Start gehen möchte. Aber die Bedingungen und die Atmosphäre waren optimal und haben mir Beine gemacht. Die Zielgerade durch das Brandenburger Tor war ein echtes Erlebnis“, sagte Grimm. Er lag mit seiner Zeit deutlich in der ersten Hälfte des Gesamtfeldes.

Gleichzeitig fand am Sonntag die „Hammer Meile“ rund um die Pauluskirche statt (WA berichtete). Das Wetter, die organisatorischen Rahmenbedingungen und die Stimmung hätten aus Sicht



Start bei der „Hammer Meile“: die Lauffreunde Bönen.

der 27 Lauffreunde nicht besser sein können. „Die Veranstaltung ist sehr vielseitig. Neben dem Bambini-Lauf über gut 500 Meter gab es Läufe über zwei, fünf und zehn Kilometer“, sagte Hartmut Stoepel.

Am Bambini-Lauf, der ohne Zeitnahme durchgeführt wurde, waren Leonie Mastjosthusmann (Jg. 01), Lara Gutschow (Jg. 02) und Lukas Gotschnick (Jg. 02) am Start. Beim Zwei-Kilometer-Schülerlauf war Bastian Sommer mit 7:52 min zweitschnellster

Junge im Gesamteinlauf, gefolgt auf Platz vier von Wanja-Sören Drees mit 8:01 min. Beide starteten als Schüler A. Insgesamt zweitschnellstes Mädchen war Iva Bartmann (Schülerinnen B) mit 8:06 min.

Hier die übrigen Zeiten und Platzierungen: Steffen Maletz 8:27 Min (Platz 2 Schüler B), Lynn Brinkmann 8:29 min (Platz 4 Schülerinnen B), Lena Maletz 8:43 min (Platz 1 Schülerinnen C), Nora Rudloff, 8:52 min (Platz 2 Schülerinnen A), Katharina Budde

8:55 min (Platz 5 Schülerinnen B).

Die meisten Lauffreunde bevorzugten die Strecke über fünf Kilometer. Schnellster von ihnen war Marcus Küchmann, der mit 19:51 min seine Altersklasse M35 gewann. Langsam im Form kommt wieder Katrin Walter. Sie war mit 20:45 Min. dritte Frau im Gesamteinlauf und gewann die Frauen-Hauptklasse. Zweite Plätze in ihren Altersklassen erreichten Manuela Maletz (W40) in 23:05 min und Ingrid Tessarek (W55) in 24:38 min. Jeweils auf Platz drei liefen Tobias Mohnkern (M30) in 21:48 min, Daniela Stoepel (weibl. Jugend A) in 26:16 min, Corinna Stoepel (Hauptklasse) in 26:18 min und Gisela Homeyer (W55) in 26:32 min.

Hier die übrigen Zeiten: Dominik Stoepel 22:40 min, Hartmut Stoepel 22:53 min, Bernd Jahn 23:42 min, Manfred Engel 23:44 min, Thorsten Neumann 26:00 min, Jennifer Stoepel 28:30 min.

Martin Munk erreichte über zehn Kilometer in einer Zeit von 43:01 min Platz 2 in der M35. Kai Sluyter benötigte 46:19 min. ■ **WA**

Dem Wetter getrotzt

LEICHTATHLETIK Lauffreunde zeigen
trotz Wind und Regen gute Leistungen

KÖLN ■ Trotz Wind und Regen zeigten die Bönener Lauffreunde beim Köln-Marathon am Wochenende gute Leistungen.

Lange hatten sich zwei der Bönener Leichtathleten vorbereitet. Beide konnten das Training in eine gute Leistung umsetzen. Um acht Minuten – im Marathon ist das „eine kleine Ewigkeit“ – verbesserte Michael Schelter seine persönliche Bestzeit auf 3:39:27 Stunden. Nur wenige Sekunden schneller war Christine Uelzmann. Ihre Zeit von 3:39:05 Stunden bedeutete eine persönliche Verbesserung von zweieinhalb Minuten. Uelzmann (W 40) lief als 109. Frau – von 1425 – über die Ziellinie und erreichte in ihrer Altersklasse Platz 28 (von 338). Schelter (M 35) erreichte Rang 1778 von 6143 Männern. In seiner Altersklasse kam er auf Platz 313 (von 1015). Das Wetter kommentierten beide unterschiedlich: „Zwölf Grad und Dauerregen waren genau mein Wetter“, so Schelter. „Regen und Wind haben den Lauf doch erschwert, aber damit mussten ja alle anderen auch zurechtkommen,“ meinte hingegen Uelzmann.



Christine Uelzmann ■ Foto:pr

Die Chance, einen „ganz anderen Marathon“ zu laufen, gab es zwei Tage vorher, am 3. Oktober in Welver. 40 Frauen und Männer erreichten hier das Ziel – unter ihnen Sabine Hermann von den Lauffreunden. Nachdem sie im September den Karlsruhe-Marathon nicht beenden konnte, wollte sie es nun noch einmal wissen. Nach einem „einsamen Rennen“ erreichte sie nach 4:27,06 Stunden das Ziel und war damit die schnellste Frau in dem kleinen Feld. Ihr Ehemann Wolfgang gewann über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern seine Altersklasse M60 mit 1:45:40 Stunden. ■ **WA**

Gutes Debüt von Küchmann

LEICHTATHLETIK Starter der Lauffreunde
bestreitet in Essen seinen ersten Marathon

BÖNEN ■ Herbstzeit ist Marathonzeit. Am Sonntag stand die „Königsdistanz“ der Straßenläufer daher zwei Mal im Startkalender von Bönener Lauffreunden.

Beim 46. Marathon „Rund um den Baldeneysee“ in Essen gab Marcus Küchmann (Jg. 1972) sein Marathon-Debüt. Für einen Neuling lieferte er eine sehr akzeptable Zeit ab. Küchmann beendete das Rennen nach 3:24:48 Std. Auch wenn er in der zweiten Hälfte des Laufes das Tempo herausnehmen musste, zeigte er sich zufrieden. „Im letzten Viertel der Distanz wird es doch recht hart,“ so sein Kommentar. Simon Vulf (Jg. 1950) beendete den Essen-Marathon nach 3:57:40 Std. „Ich wollte schneller sein, aber manchmal muss man unterwegs seine Ziele neu stecken. Mit einer Zeit unter vier Stunden kann ich sehr gut leben“, so Vulf.

Für einen Start beim München-Marathon hatte sich Dorothea Pfeffer entschieden.

„Ihre Zeit von 3:34:02 Std. ist die schnellste in diesem Jahr gelaufene Marathonzeit der Lauffreunde-Frauen“, sagt Jürgen Korvin, Statistiker des Klubs. Pfeffer erreichte in ihrer Alterskasse W45 einen beachtlichen achten Platz (von 194 Frauen). Im Gesamteinlauf der Frauen erreichte sie den 64. Platz (von 957). ■ **WA**



Gutes Debüt in Essen: Marcus Küchmann. ■ Foto: pr

Titel an Läufer aus Unna verloren

Lauffreunde Bönen beim 11. Hellweg-Lauf dennoch stark vertreten

BÖNEN ■ Stark vertreten waren am Sonntag, 14. Oktober, die Lauffreunde Bönen beim 11. Internationalen Hellweg-Lauf in Unna-Lünern. 44 Mal tauchen die Bönener Ausdauersportler in den Ergebnislisten der Läufe über 800 Meter, 5 Kilometer und 10 Kilometer auf. Damit konnten die Lauffreunde den Titel des teilnehmerstärksten Vereins aus dem Vorjahr leider nicht verteidigen. Der ging diesmal an die Laufsportfreunde Unna 2000.

Bei den Jüngsten über 800 m gewannen Jana Kröner (W 8) mit 3:23 Min., Lukas Gotschnik (M 6) mit 3:57 Min., Greta Bartmann (W 6) mit 4:12 Min. und Julica Voß, die insgesamt jüngste Bönenerin in W 5, mit 4:16 Min. jeweils ihre Altersklasse. Zweite Plätze im „Bambinilauf“ gab es für Carlotta Voß (W 8) mit 3:28 Min., Leonie Mastjosthuesmann (W 7) in 4:12 Min., Svenja Heinemann (W 6) in 4:20 Min. und Lara Gutshaw (W 6) in 4:25 Min. Einen dritten Platz in W 8 erreichte Emely Kluge in 3:37 Min. Hier die übrigen Zeiten: Christoph Budde (M 8) 3:36 Min., Maren Wever (W 9) 3:39 Min., Jaqueline Munk (W 8) 3:46 Min. und Lena Heinemann (W 9) in 4:10 Min.

Über 5 km liefen gleich 5 Bönener Ausdauersportler auf einen ersten Altersklas-

senplatz, nämlich Hartmut Stoepel (M 55) mit 22:34 Min., Susanne Brinkmann (W 40) mit 22:42 Min., Heidrun Voß-Bergkhoff (W 35) mit 23:01 Min., Thorsten Neumann (M 35) mit 24:01 Min., Gisela Homeyer (W 55) mit 25:47 Min., und Daniela Stoepel (weibl. Jugend A) mit 26:08 Min.

Martin Munk war mit 20:06 Min. schnellster Bönener über 5 km und kam im Gesamteinlauf auf Platz 9. Die Zeit reichte für Platz 2 in M 35. Die gleiche Altersklassenplatzierung erreichten Tobias Mohnkern (M 30) mit 21:27 Min., Iva Bartmann (weibl. Jugend B) mit 24:54 Min. und Gerard Kloosterboer (M 50) mit 26:12 Min.

Auf Platz 3 liefen Corinna Stoepel (Hauptklasse) mit 26:17 Min., Katharina Budde (weibl. Schülerinnen B) mit 26:18 Min., Jennifer Stoepel (weibl. Jugend A) mit 28:38 Min., Angelika Hering (W 45) mit 34:32 Min. und Anke Kazmierczak (W 35) in 34:43 Min.

Hier die übrigen Zeiten der Erwachsenen: Thomas Margraf 20:53 Min., Michael Flory 23:05 Min., Andreas Grabietz 25:33 Min., Steffen Blank 25:38 Min., Berthold Sommer 27:24 Min., Sigrid Tappenbeck 28:05 Min., Nicole Thiel 28:06 Min. und Bernd Schlockermann 31:47 Min. ■ **WA**



In Unna waren die Lauffreunde stark vertreten. ■ Foto: pr

Zwei starke Debütanten

LEICHTATHLETIK Silke Kluge und Lars Grunenberg von den Lauffreunden Bönen bestreiten in Dresden ihren ersten Marathon

BÖNEN ■ Für einen Start beim 10. Dresden-Marathon hatten sich Silke Kluge und Carsten Kluge sowie Lars Grunenberg von den Lauffreunden Bönen entschieden. Für Silke Kluge, eine erfahrene Läuferin auf den Strecken bis zum Halbmarathon, war es der erste Marathon. Das selbe galt für Lars Grunenberg, der erst seit etwa einem Jahr läuferisch aktiv ist.

Mehr als 7000 Läuferinnen und Läufer verteilten sich bei gutem Laufwetter auf unterschiedlich lange Strecken. Etwa 1300 von ihnen hatten sich den Marathon zum Ziel gesetzt. Es ging über einen flachen Rundkurs durch die historische Altstadt zum Elbradweg, durch den Großen Garten, über die Albertbrücke nach Dresden-Neustadt, auf dem Königsufer die Elbe abwärts zum Japanischen Palais und über Augustusbrücke und Theaterplatz, der von den Marathonis zwei Mal zu durchlaufen war, weiter.

Geführt und versorgt von Carsten Kluge, der bereits Erfahrung aus vier Marathonläufen besaß und daher die Rolle des „Hasen“ übernommen hatte, konnten sich die Debütanten auf das Laufen konzentrieren und die Atmosphäre genießen. Das klappte hervorragend, denn in der zweiten Runde waren sie dank der einfühlsamen Tempo-Arbeit von Carsten Kluge, der als einziger eine Uhr trug, nur eine Minute langsamer als in der ersten. Das Trio lief

ein gleichmäßiges Tempo von Beginn bis zum Ende. „In der ersten Runde hatten wir noch einen Blick für die Sehenswürdigkeiten, die vielen Zuschauer und die Musikgruppen“, sagte Kluge. Ein Highlight war, als der Streckensprecher die beiden Neulinge beim Namen nannte und den Lauf „Rund um Flierich“ im Januar 2009 erwähnte.

Die Läuferweisheit, nach der ein Marathon erst bei Kilometer 35 anfängt, bewahrheitete sich bei Lars Grunenberg als erstem. Silke Kluge kroch dann bei Kilometer 38 das Blei in die Gliedmaßen. Ihre Beine wurden so schwer, dass selbst ein Bordstein zum Hindernis wurde. Die Debütanten bissen auf die Zähne und hielten trotz heftigen Gegenwinds und ansteigender Strecke auch auf den letzten Kilometern entlang der Elbe das Tempo.

Silke Kluge (Jg. 69) lief als

erste über die Ziellinie. Die Ergebnisliste weist für sie eine Zeit von 3:48:42 Std. aus. Für Carsten Kluge (Jg. 67) blieb die Uhr bei 3:48:43 Std. stehen, für Lars Grunenberg (Jg. 72) bei 3:48:45 Std. Das Ziel erreichten sie zwar müde, aber mit einem Lächeln im Gesicht. Die Wunschmarke von 3:50 Std. unterboten zu haben, gab den Dreien den Anlass, am Abend zu feiern.

Für Silke Kluge gab es sogar noch eine gute Platzierung. Sie war die 35. Frau im Gesamteinlauf und gewann Platz sechs in ihrer Altersklasse W35. Damit hat sie sich in der Marathon-Bestenliste der Lauffreunde-Frauen auf Anhieb Platz sieben gesichert. Darauf, dass Carsten Kluge eine neue Marathon-Bestzeit gelaufen ist, musste ihn Lauffreunde-Chronist und -Statistiker Jürgen Korvin erst aufmerksam machen. ■ WA



Platt, aber glücklich: die Lauffreunde Lars Grunenberg, Silke und Carsten Kluge (v. l.). ■ Foto: pr

Laufen unter Palmen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen mit 13 Startern beim Mallorca-Marathon

BÖNEN ■ Nicht nur sportliche, sondern auch touristische Aspekte haben die Lauffreunde Bönen zu einem Start am Sonntag beim Mallorca-Marathon bewogen. 19 Männer hatten sich zu einem gemeinsamen Kurzurlaub auf der Mittelmeerinsel entschlossen, 13 stellten sich der sportlichen Herausforderung auf den drei angebotenen Laufstrecken.

Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen waren dabei, der überwiegende Teil kam aus Deutschland. 1223 Athleten liefen den Marathon und 2463 den Halbmarathon. Beim 10 km-Lauf gingen 1124 Hobby-Ausdauersportler an den Start. Veranstaltet wurde das Spektakel von einem großen deutschen Touristikkonzern. „Die haben gezeigt, dass sie nicht nur Reisen organisieren können“, sagte Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde und Beobachter an der Strecke. Thomas Kohrt, Kassenwart der Lauffreunde und Organisator dieser Tour, war zufrieden: „Ich habe das Gefühl, dass das nicht unser letzter Lauf auf Mallorca war.“

Start und Ziel lagen unterhalb der Kathedrale La Seu im schönen Parc de la Mar. Bei hochsommerlichen Temperaturen ging es durch die Altstadt von Palma und entlang des Hafens und der Playa de Palma, für die Marathonläufer sogar bis hinaus

nach El Arenal. Die ungewohnt hohen Temperaturen drückten auf die Zeiten. Dennoch gab es für die Bönener einige gute Platzierungen. So gewann Klaus Budde in einer Zeit von 3:31:42 Std. Platz drei seiner Altersklasse M55. Marcus Münstermann (3:57:23 Std.) und Michael Wöllert (4:06:13 Std.) lagen nach der Hälfte des Rennens noch knapp hinter Budde, mussten dann aber den Temperaturen Tribut zollen. Wöllert: „Bei Kilometer 32 ging es an unserem Hotel vorbei, aber ich wollte unbedingt durchhalten.“

Schnellster Bönener über die Halbmarathon-Distanz war Wolfgang Löddemann. Mit 1:42:56 Std. ließ er Jochen von Glahn zwei Sekunden hinter sich. Ihnen folgte mit 1:46:09 Std. Ulf Kasischke, der damit Platz fünf seiner Altersklasse M65 gewann. Die übrigen Zeiten der Lauffreunde: Jörg Holtmann und Thomas Kohrt 1:51:40 Std., Peter Berges 1:53:40 Std., Johannes Brock 1:56:12 Std., Frank Skalski 1:59:07 Std., Kai Sluyter 1:59:31 Std.

Als einziger Bönener ging Alex Unruh über zehn Kilometer an den Start. Unruh, der mittlerweile in Ostwestfalen lebt, aber den Lauffreunden immer noch treu ist, beendete das Rennen nach 43:56 Min. und erreichte damit den dritten Rang in seiner Altersklasse M55. ■ **WA**



Hier noch im Freizeitdress: die Starter der Lauffreunde Bönen auf Mallorca. ■ Foto: pr

Marathon auf Mallorca gemeistert

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen
auf der Mittelmeerinsel aktiv

BÖNEN ■ Nicht nur sportliche, sondern auch touristische Aspekte haben die Lauffreunde Bönen zu einem Start beim Palma de Mallorca-Marathon bewegt.

19 Männer hatten sich zu einem gemeinsamen Kurzurlaub auf der Mittelmeerinsel entschlossen, 13 stellten sich der sportlichen Herausforderung, auf den drei angebotenen Laufstrecken. Läuferinnen und Läufer aus 50 Nationen waren dabei, der überwiegende Teil kam aber aus Deutschland. 1223 liefen den Marathon und 2463 den Halbmarathon. Beim 10 km-Lauf gingen 1124 Hobby-Ausdauersportler an den Start. Veranstaltet wurde das Laufspektakel von einem großen deutschen Touristikonzern. „Die haben gezeigt, dass sie nicht nur Reisen organisieren können,“ so Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde und Beobachter an der Strecke.

Start und Ziel lagen unterhalb der Kathedrale La Seu im schönen Parc de la Mar. Bei hochsommerlichen Temperaturen ging es durch die Altstadt von Palma und entlang des Hafens und der Playa de Palma, für die Marathonläufer sogar bis hinaus nach El Arenal. Die ungewohnten Temperaturen drückten dabei natürlich auf die Zeit. Trotzdem gab es für die Bönener die eine oder an-

dere gute Platzierung.

So gewann Klaus Budde (M 55) mit einer Endzeit von 3:31:42 Std. Platz 3 seiner Altersklasse. Marcus Münstermann (3:57:23 Std.) und Michael Wöllert (4:06:13 Std.) lagen nach der Hälfte des Rennens noch knapp hinter Budde, mussten dann aber den Temperaturen Tribut zahlen. Wöllert: „Bei Kilometer 32 ging es an unserem Hotel vorbei, aber ich wollte unbedingt durchhalten.“

Schnellster Bönener über die Halbmarathondistanz war Wolfgang Löddemann. Mit 1:42:56 Std. ließ er Jochen von Glahn nur 2 Sekunden hinter sich. Ihn folgte mit 1:46:09 Std. Ulf Kasische, der damit Platz 5 seiner Altersklasse M 65 gewann. Hier die übrigen Zeiten: Jörg Holtmann und Thomas Kohrt 1:51:40 Std., Peter Berges 1:53:40 Std., Johannes Brock 1:56:12 Std., Frank Skalski 1:59:07 Std., Kai Sluyter 1:59:31 Std.

Als einziger Bönener ging Alex Unruh über 10 km an den Start. Unruh, der mittlerweile in Ostwestfalen lebt, aber den Lauffreunden als Mitglied treu ist, beendete das Rennen nach 43:56 Min. und erreichte damit Platz 3 in seiner Altersklasse M 55.

Thomas Kohrt, Kassenwart der Lauffreunde und Organisator der Tour: „Ich habe das Gefühl, dass das nicht unser letzter Lauf auf Mallorca war.“



Daumen hoch: Der Bönener Timo Grimm war einer von 31 343 Menschen, die das Ziel des Chicago-Marathons erreichten. ■ Foto pr

Hitze-Warnung inklusive

LEICHTATHLETIK Timo Grimm gewann einen Start beim Chicago-Marathon
Der Bönener erzählt in seinem Bericht von Doppelbelastung, 30 Grad und Frühaufstehen

Von Timo Grimm

BÖNEN ■ Nach einigen Halbmarathon-Läufen in 2006 und 2007 war ich reif für meinen Traum: In diesem Jahr wollte ich in Berlin meinen ersten Marathon laufen. Als ich mich Monate vor dem Termin anmeldete, investierte ich gleich noch in ein Los. Zu Gewinnen gab es unter anderem eine Reise nach Chicago und die Teilnahme am dortigen Marathon.

Natürlich habe ich nie mit einem Gewinn gerechnet. Umso erstaunter war ich, als mich die Nachricht erreichte, dass ich die Reise tatsächlich gewonnen hatte! Im ersten Moment passte mir das gar nicht, denn ich hatte ja schon Berlin gebucht. Dann freute ich mich: Ich würde beim Chicago-Marathon starten!

Dann habe ich trainiert, trainiert, trainiert, um als Debutant die Doppelbelastung von zwei Marathonstarts innerhalb von zwei Wochen (28. September Berlin, 12. Oktober Chicago) auszuhalten. Ein wichtiger Faktor bei der Vorbereitung waren die Tipps der erfahrenen Marathonis der Lauffreunde. Mit Hilfe eines Trainingsplans von Herbert Steffny begann ich die letzten zwölf Wochen intensiven Trainings. Als „Trick“ baute ich den Berlin-Marathon als letzten „langen“ Lauf vor Chicago in den Trainingsplan ein. Bei entsprechenden Körpersignalen hätte ich in Berlin aufgege-

ben. Aber es lief bestens: Die Strecke absolvierte ich ohne große Probleme und lief nach 4:05:57 Stunden durch das Ziel am Brandenburger Tor. Meine Marathon-Premiere war geglückt.

Einhalb Wochen später flogen meine Frau und ich nach Chicago. Drei Tage waren es noch bis zum Start. Bei der Besichtigungsplanung hatte ich fast vergessen, dass ich ja für einen 42,195 Kilometer langen Lauf dorthin geflogen war und vorher nicht unbedingt allzu lange auf den Beinen sein sollte. Aber diese Stadt hatte einfach zu viel zu bieten. Für Sightseeing war das Wetter perfekt, aber die Aussichten für einen Marathon besorgniserregend hoch: 30 Grad waren angekündigt. Ein Jahr zuvor waren bei ähnlichen Temperaturen etliche Läufer kollabiert und der Lauf daraufhin abgebrochen

worden. Doch die Organisatoren waren bestens vorbereitet: Sie gaben bei Abholung der Startunterlagen Infos zum Laufen bei Hitze mit. Entlang der Strecke waren 28 Verpflegungsstellen mit ärztlicher Betreuung für den Ernstfall eingerichtet.

Am großen Tag klingelte der Wecker schon um 5 Uhr. Was tut man nicht alles für die Faszination Marathon! Die zehn Minuten vom Hotel zum Start nutzte ich als Aufwärmprogramm. Langsam wurde es hell und die ersten Sonnenstrahlen kündigten einen heißen Sonntag an. Alles war perfekt organisiert, so dass es keinerlei Gedränge, etwa für die Abgabe der Kleiderbeutel, gab. Das kannte ich aus Berlin chaotischer.

Beim Start hatte ich mich knapp hinter die Pace-Läufer für 4:00 Stunden eingeordnet. Um 7.45 Uhr gab es dann den ersten Höhepunkt des Laufes: die US-amerikanische Nationalhymne, gesungen von nationalen Country-Größen. Um 7.55 Uhr fiel der Startschuss für die Profilauf. Ich dachte daran, dass die ersten von ihnen im Ziel sein würden, wenn ich bei Kilometer 23 angekommen bin. Gegen acht Uhr dann der Start des normalen Feldes. Nach zehn Minuten war auch ich über die Startlinie. In Berlin hatte das 25 Minuten gedauert.

An der Strecke standen schon jetzt viele Zuschauer, trotzdem konnte ich an der

vereinbarten Stelle kurz meine Frau begrüßen. Es ging durch Downtown, Loop-District nach Norden zum Wendepunkt am Lincoln Park und wieder zurück. An der Halbmarathon-Messstelle war ich froh, von Bob, dem Pacemaker, zu hören, dass wir 30 Sekunden unter der Zielzeit liegen. Leider sollte das für mich nicht mehr lange so bleiben. In den Vororten gab es einen keinen Schatten mehr; die Hitze wurde drückender, jeder Verpflegungsstand zum Muss. Bei einem dieser Stopps lief mir Bob weg. Ich orientierte mich neu und sah Pacer mit 3:30, 3:40 Stunden und schneller, die dem Wetter Tribut zollten und langsamer liefen. Die Streckenposten kündigten bereits einen heraufgestuften Gefahrenbereich an, um die Teilnehmer zu warnen.

Ab dem 36. Kilometer spürte ich den Lauf in Berlin, zu kurz war offenbar doch der Abstand zwischen den Läufen gewesen. Ich lief von einem Getränkestand zum nächsten und risselte das Tempo. Eine richtige Entscheidung, denn ohne weitere größere Probleme erreichte ich nach 4:23:17 Std. das Ziel. Ich war damit 10999. von 31 343 Finishern.

Die anschließende „Post-Race-Party“ lud noch zum Verweilen ein. Ich aber war froh, als ich mich im Hotel erholen konnte. Es werden weitere Marathon-Läufe folgen. Aber erst wieder in 2009...



Startklar: Grimm mit Hut, Ausweis und Nummer.

Zwei Marathons in 14 Tagen – Bönen zieht das große Los und erfüllt sich damit einen Traum

Timo Grimm über Berlin nach Chicago

Sportlich gesehen war das Jahr 2008 für Timo Grimm (1976) ein Sprung von 0 auf 100. Seinem ersten Marathon in Berlin folgte wenige Wochen später ein Start beim prestigeträchtigen Marathon in Chicago. Grimm fasste seine Erlebnisse für unsere Sportredaktion zusammen.

„Eigentlich stand „nur“ mein Start beim Berlin-Marathon in meinem Plan für 2008. Nach diversen Läufen war es ein Traum für mich, dort an den Start zu gehen. Nach der Anmeldung im Frühjahr wollte ich noch einige Ausrüstungsgegenstände kaufen. Im Rahmen des Bonusprogramms meines Kreditkartenanbieters gab es gerade etwas, dass ich gegen „verdiente“ Punkte eintauschen konnte. Ein paar Punkte investierte ich in ein Los für eine Reise zum Chicago Marathon im Oktober 2008.

Natürlich habe ich nie mit einem Gewinn gerechnet. Der hätte mir nach dem gebuchtem Lauf in Berlin auch gar nicht in den Plan gepasst. Umso erstaunter war ich im April, als die Gewinnnachricht kam. Ich durfte stolzer Teilnehmer des Chicago Marathons 2008 sein. Ab diesem Zeitpunkt plante ich, die Doppelbelastung von Berlin und Chicago durch Training aufzufangen. Natürlich gehörten die Tipps der erfahrenen Marathonis aus den Rei-

hen der Lauffreunde Bönen dazu. Mit Hilfe eines Trainingsplanes von Herbert Steffny begann ich intensives Training. Als Trick plante ich Berlin als letzten langen Lauf vor Chicago in den Trainingsplan ein. Zwar war dieser Trainingslauf nur auf 35 km angesetzt, aber ich wollte auf jeden Fall in Berlin starten.

Berlin war in 4:05:57 Std. geschafft, wobei ich auf den letzten Kilometern das Tempo herausgenommen habe, um zwei Wochen später wieder starten zu können. Voller Freude, es schon einmal über die Distanz geschafft zu haben, ging es nach Chicago.

Es war ein toller Aufenthalt in einer tollen Stadt, die ihre Besucher alleine schon mit sehr abwechslungsreichen Sightseeing-Elementen fesseln kann. Meine Ehefrau Susanne und ich haben in den sechs Tagen nicht alles sehen können und werden daher bestimmt noch einmal zurück kehren. Natürlich war der Marathon die Hauptsache. Ein grandioses Event mit bester Organisation. Es war am Marathontag mit ca. 33 Grad allerdings viel zu heiß. Das machte mir und vielen anderen zu schaffen.

Die Stimmung an der Strecke hätte nicht besser sein können. Geschätzt wurden 1,5 Mio. Zuschauer, die alle Läufer bestens unterstützt haben. Der Verlauf des Marathons durch 29 Stadtteile war abwechslungsreich und inte-



Ausgelaucht, abgekämpft, aber übergelukkig: Nach zwei Marathons innerhalb von 14 Tagen trat Timo Grimm (Bild) zusammen mit seiner Frau Susanne die Heimreise aus Chicago an. (Foto: LFB)

ressant. Start und Ziel im Grant Park am Buckingham Fountain und eine riesige Post-Race-Party boten ebenfalls etwas Besonderes.

Ich bin stolz, diese zwei Läufe in zwei Wochen geschafft zu haben und danke allen Lauffreunden, die mir mit wichtigen Tipps zu Seite standen. Ich hoffe, diesen Marathons folgen noch einige. Bis dahin lasse ich es ruhiger angehen und nehme mir die „kürzeren“ Strecken vor.

INFO

Tempo raus bei Kilometer 30

- Bis Kilometer 30 orientierte sich Grimm in Chicago an der Gruppe, in der die Vier-Stunden-Läufer vertreten waren. Diese musste er bei einer Verpflegungsstation aber ziehen lassen.
- Bedingt durch das Wetter und den Berlin-Mara-

thon in den Knochen, nahm Grimm etwas Tempo raus.

- Im Ziel blieb die Uhr für ihn bei 4:23:17 Stunden stehen. Diese Zeit bedeutete Platz 10999 von 31343 Finishern. In seiner Altersklasse (M 30) erreichte er Platz 1288,

Meisterliche Athleten

LEICHTATHLETIK Lauffreunde
erkämpfen sich gleich vier Kreismeistertitel

HAMM ■ Gleich vier Bönener Lauffreunde dürfen sich nach dem Hammer Franz-Schüler-Gedächtnislauf Kreismeister nennen. Entscheidend für die Platzierungen waren die Ergebnisse aus dem Zehn-Kilometer-Lauf. Den Titel und gleichzeitig den Altersklassensieg erkämpften sich Christine Uelzmann (W40, 44:45 Min.) und Heidrun Voß-Berkhoff (W35, 48:42). Kreismeister wurden ebenfalls Martin Munk (M35) in 41:48 Minuten und Ulf Kasischke (M65) in 46:38 Minuten. 50:27 Minuten lief Manuela Maletz (W40) und wurde damit Vizemeister wie auch Hans-Georg Bucker (M55, 46:02 Min.).

Doch nicht nur die „großen“ Leichtathleten kamen in Hamm auf ihre Kosten. Die LG Hamm bot ein vielfältiges Streckenangebot: Während sich die Jüngsten (Schüler C und jünger) zur 1200-Meter-Strecke aufmachten, absolvierten die Schüler A und B zwei Kilometer. Die Älteren liefen fünf oder eben zehn Kilometer. Insgesamt 39 Leichtathleten – jung wie alt – gingen in den Trikots der Bönener Lauffreunde an den Start.

Strahlende Siegerin über die 1200-Meter-Strecke war Lena Maletz. Sie absolvierte die Distanz in 4:59 Minuten und gewann damit den Wettbewerb der Schülerinnen C. Außerdem wurde sie Fünfte im Gesamteinlauf. Über Bronze freute sich bei den Schülerinnen D Carlotta Voß (5:49 Min.). Hier die übrigen Zeiten des Lauffreunde-Nachwuchses: Jana Kröner 5:50 Min., Maren Wever 6:05 Min., Noel Grunenberg 6:07 Min., Emely Kluge 6:08 Min., Jana Firus 6:17 Min., Lena

Heinemann 6:53 Min., Leonie Masjosthusmann 6:56 Min., Greta Bartmann 6:57 Min., Lena Grunenberg 7:02 Min. und Svenja Heinemann 7:25 Min.

Persönliche Bestzeiten getoppt

Schnellster Bönener Nachwuchsläufer war Falk Imgenberg über zwei Kilometer. Mit 7:49 Minuten gewann er bei den Schülern A und wurde mit dieser Leistung Dritter im Gesamteinlauf. Hannah Blank erreichte Platz zwei (8:33 Min.) bei den Schülerinnen A. Jeweils auf den dritten Rang liefen Steffen Maletz (Schüler B, 8:15 Min.) und Nora Rudlof (Schülerinnen A, 8:38 Min.). Iva Bartmann benötigte 8:20 Minuten, Julia Firus 8:59 Minuten, Marit Heinemann 9:35 Minuten und Janina Gersie 10:22 Minuten.

Altersklassensiege über fünf Kilometer erreichten Marcus Küchmann (M35, 19:56 Min.), Hartmut Stoepel (M55, 23:19 Min.) und Manfred Engel (M65, 23:31 Min.). Silber erhielten für ihre Leistungen Katrin Walter (Hauptklasse, 22:04 Min.) und Sandra Firus (W35, 24:24 Min.). Den dritten Platz erreichten Susanne Brinkmann (W40, 22:06 Min.), Volker Firus (M35, 22:20 Min.) und Sigrid Tappenbeck (W50, 27:56 Min.). Für Volker Firus und Sigrid Tappenbeck bedeuteten dies neue persönliche Bestzeiten, ebenso für Bastian Sommer (Schüler A, 22:18 Min.), Andreas Grabietz (24:33 Min.) und Berthold Sommer (27:22 Min.). Steffen Blank benötigte 24:27 Minuten, Daniela Stoepel 25:41 Minuten. ■ WA



Die erfolgreichen Athleten der Bönener Lauffreunde erkämpften sich nicht nur zahlreiches Edelmetall, sondern auch vier Kreismeistertitel. ■ Foto: ...

Lokalsport

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☒ Hellweger Anzeiger | ☐ Ruhr Bote | ☐ Sonntagskurier | ☐ Westfälischer Anzeiger |
| ☐ Lünen Anzeiger | ☐ Ruhr Nachrichten | ☐ Werne am Sonntag | ☐ Westfälische Rundschau |
| ☐ Ruhr-Anzeiger | ☐ Stadtspiegel | ☐ Westd. Allg.-Zeitung | ☐ Wochenkurier |

Lauffreunde stellen vier Kreismeister

LEICHTATHLETIK Bönener starten in Hamm über die zehn Kilometer

BÖNEN ■ Gleich vier Bönener Lauffreunde dürfen sich nach dem Hammer Franz-Schüler-Gedächtnislauf Kreismeister nennen. Entscheidend für die Platzierungen waren die Ergebnisse aus dem Zehn-Kilometer-Lauf. Den Titel und gleichzeitig den Altersklassensieg erkämpften sich Christine Uelzmann (W40, 44:45 Min.) und Heidrun Voß-Berkhoff (W35, 48:42). Kreismeister wurden ebenfalls Martin Munk (M 35) in 41:48 Minuten und Ulf Kasischke (M65) in 46:38 Minuten. 50:27 Minuten lief Manuela Maletz (W40) und wurde damit Vi-

zemeister wie auch Hans-Georg Bucker (M 55, 46:02 Min.).

Doch nicht nur die „großen“ Leichtathleten kamen in Hamm auf ihre Kosten. Die LG Hamm bot ein vielfältiges Streckenangebot: Während sich die Jüngsten (Schüler C und jünger) zur 1200-Meter-Strecke aufmachten, absolvierten die Schüler A und B zwei Kilometer. Die Älteren liefen fünf oder eben zehn Kilometer. Insgesamt 39 Leichtathleten – jung wie alt – gingen in den Trikots der Bönener Lauffreunde an den Start.

Strahlende Siegerin über

die 1200-Meter-Strecke war Lena Maletz. Sie absolvierte die Distanz in 4:59 Minuten und gewann damit den Wettbewerb der Schülerinnen C. Außerdem wurde sie Fühfte im Gesamteinlauf. Über Bronze freute sich bei den Schülerinnen D Carlotta Voß (5:49 Min.). Hier die übrigen Zeiten des Lauffreunde-Nachwuchses: Jana Kröner 5:50 Min., Maren Wever 6:05 Min., Noel Grunenberg 6:07 Min., Emely Kluge 6:08 Min., Jana Firus 6:17 Min., Lena Heinemann 6:53 Min., Leonie Masjosthusmann 6:56 Min., Greta Bartmann 6:57 Min., Lena Grunenberg 7:02

Min. und Svenja Heinemann 7:25 Min

Schnellster Bönener Nachwuchsläufer war Falk Imgenberg über zwei Kilometer. Mit 7:49 Minuten gewann er bei den Schülern A und wurde mit dieser Leistung Dritter im Gesamteinlauf. Hannah Blank erreichte Platz zwei (8:33 Min.) bei den Schülerinnen A. Jeweils auf den dritten Rang liefen Steffen Maletz (Schüler B, 8:15 Min.) und Nora Rudlof (Schülerinnen A, 8:38 Min.). Iva Bartmann benötigte 8:20 Minuten, Julia Firus 8:59 Minuten, Marit Heinemann 9:35 Minuten und Janina Gersie 10:22 Minuten.

Altersklassensiege über fünf Kilometer erreichten Marcus Küchmann (M35, 19:56 Min.), Hartmut Stoepel (M55, 23:19 Min.) und Manfred Engel (M65, 23:31 Min.) Silber erhielten für ihre Leistungen Katrin Walter (Hauptklasse, 22:04 Min.) und Sandra Firus (W 35, 24:24 Min.). Den dritten Platz erreichten Susanne Brinkmann (W 40, 22:06 Min.), Volker Firus (M 35, 22:20 Min.) und Sigrid Tappenbeck (W50, 27:56 Min.). Für Volker Firus und Sigrid Tappenbeck bedeuteten dies neue persönliche Bestzeiten, ebenso für Bastian Sommer (Schüler A, 22:18 Min.), Andreas Grabietz (24:33 Min.) und Berthold Sommer (27:22 Min.). Steffen Blank benötigte 24:27 Minuten, Daniela Stoepel 25:41 Minuten.



Mit einer großen Gruppe gingen die Lauffreunde Bönen beim Franz-Schüler-Gedächtnislauf in Hamm an den Start - mit Erfolg.

■ Foto: LF



46 Lauffreunde gingen im münsterländischen Herbern an den Start. ■ Foto: pr

Medaillenregen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde räumen beim Westerwinkel-Herbstlauf ab
Insgesamt erkämpften sich die Bönener 23 Mal begehrtes Edelmetall

BÖNEN ■ Ein wahrer Medaillenregen ging am Samstag auf die Lauffreunde Bönen beim 20. Westerwinkel-Herbstlauf nieder. Stolze 23 Mal räumten die Leichtathleten in Herbern begehrtes Edelmetall ab. 46 Läufer absolvierten Strecken über 1,3 Kilometer, 2,8 Kilometer und die Wettkampfstrecken über fünf und zehn Kilometer.

Über 1,3 km erreichte Greta Bartmann mit 6:45 Minuten in der Altersklasse W6 Platz zwei. Erste in der Altersklasse W8 wurde Stina Malcher (5:55 Min.). Deutlich schneller war die Siegerin in der Altersklasse W11 Lena Maletz (5:02 Min.). Die anderen Läufer erreichten folgende Zeiten über die 1,3-km-Distanz: Emely Kluge 6:22 Min., Noel Grunenberg 6:24 Min., Maren Wever 6:26 Min., Karla Melsheimer 6:41 Min., Grete Bart-

mann 6:45 Min., Jana Firus 6:46 Min., Svenja Heinemann 7:18 Min., Lena Heinemann 7:21 Min., Lena Grunenberg 7:29 Min.

Bei der Schlossrunde (2,8 Kilometer) liefen die Bönener Mädchen vorne mit: Lynn Brinkmann wurde Zweite im Gesamteinlauf (W12, 12:15 Min.). Auf Rang vier bis acht folgten Nora Rudlof (W14, 12:48 Min.) – sie siegte in ihrer Altersklasse –, Michelle Wirth (12:56 Min., Platz eins in W13), Henriette Blank (12:57 Min., Rang drei in W12), Julia Firus (13:06 Min., Platz zwei in W13) und Lea Kloosterboer (13:10 Min., Platz vier in W12). Marit Heinemann erreichte den dritten Platz (W13, 13:49 Min.), und Wanja-Sören Drees wurde Fünfter. (M14, 11:41 Min.).

Auch über fünf Kilometer

gab es Erfolge: Bastian Sommer siegte in seiner Altersklasse (M15, 21:04 Min.). Steffen Maletz lief mit 24:42 Minuten in der Klasse M13 auf Platz vier. Iva Bartmann siegte (W13, 23:08 Min.), Hannah Blank wurde Dritte (W15, 23:58 Min.). Bronze erhielt Daniela Stoepel (28:15 Min., A-Jugend).

Die Bönener Erwachsenen kämpften ebenfalls um Medaillen mit folgenden Ergebnissen beim 5-km-Lauf: Lars Grunenberg (M35) siegte (19:43 Min.), Martin Munk (M35, 20:03 Min.) und Tobias Mohnkern (M30, 21 Min.) gewannen Bronze. Außerdem erfolgreich waren: Thomas Margraf 21:05 Min., Carsten Kluge 21:19 Min., Volker Firus 21:32 Min., Hartmut Stoepel 23:24 Min., Gerard Kloosterboer 26:34 Min., Berthold Sommer 27:14 Min., Silke

Kluge 21:19 Min. (Platz eins, W35), Dorothea Pfeffer 22:08 Min. (Platz eins, W45), Sandra Firus 23:55 Min. (Platz zwei, W40), Manuela Maletz 24:56 Min., Rita Margraf 25:59 Min., Corinna Stoepel 27:53 Min., Siegrid Tappenbeck 28:17 Min. und Manuela Blank 28:36 Min.

Über zehn Kilometer starteten Carsten Kluge (44:46 Min.), Steffen Blank (52:27 Min.), Andreas Grabietz (1:02:26 Std.) und Claudia Bollwig (1:05:26 Min.).

In der Mannschaftswertung der 5-km-Strecke freuten sich Lars Grunenberg, Martin Munk und Tobias Mohnkern über die Silbermedaille. Silber gab es auch für Silke Kluge, Dorothea Pfeffer und Iva Bartmann. Platz vier erreichten Sandra Firus, Hannah Blank und Manuela Maletz. ■ WA



Mit ganz vielen Läuferinnen und Läufern waren die Bönener in Herbern vertreten. Trainer Hartmut Stoepel (links unten) freute sich über tolle Ergebnisse seiner Schützlinge. ■ Foto: Wagner

Lauffreunde rennen am Schloss

Bönener Mädchen und Jungen mit tollen Ergebnissen in Herbern

Mit über 20 Mädchen und Jungen gingen die Lauffreunde Bönen in Herbern an den Start. Dort stand der 20. Westerwinkellauf auf dem Programm.

Es ging einmal rund um das **bekannte Schloss Westerwinkel**. Gut vorbereitet von Trainer Hartmut Stoepel liefen die Bönener Kinder tolle Zeiten.

Lynn Brinkmann freute sich besonders. Sie

wurde über 2,8 Kilometer Zweite. Die 12-Jährige kam noch 12:15 Minuten ins Ziel. Auf den **Plätzen vier bis acht landeten nur Bönener** Mädchen: Nora Rudlof, Michelle Wirth, Henriette Blank, Julia Firus und Lea Kloosterboer.

Bei den älteren Mädchen **feierte Lena Maletz den Sieg** über 1,3 Kilometer. Sie war acht Sekunden schneller als die Zweite Suela Fischer aus Lüdinghau-

sen. Klar, dass die 11-Jährige im Ziel strahlte.

Auch **Trainer Hartmut Stoepel war zufrieden**. Er trainiert den Nachwuchs der Lauffreunde jeden Montag und Donnerstag.

Jetzt im Herbst üben die Mädchen und Jungen in der Halle. Doch wenn das **Wetter schön** ist, gehen die jungen „Renner“ aus Bönen auch **auf den Sportplatz**.

Presseausschnitt für Korvin 10
vom 5.12.08

Presse und
Kommunikation

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Hellweger Anzeiger | ☐ Ruhr Bote | ☐ Sonntagskurier | ☒ Westfälischer Anzeiger <u>Bönen</u> |
| ☐ Lünen Anzeiger | ☐ Ruhr Nachrichten | ☐ Werne am Sonntag | ☐ Westfälische Rundschau |
| ☐ Ruhr-Anzeiger | ☐ Stadtspiegel | ☐ Westd. Allg.-Zeitung | ☐ Wochenkurier |



Mit 34 Startern nahmen die Lauffreunde Bönen am Kurparklauf in Unna teil. ■ Foto: pr

Drei Lauffreunde ganz vorn

LEICHTATHLETIK 34 Bönener nehmen am Kurparklauf in Unna teil
Keine leichten Bedingungen durch tiefe Wiesenabschnitte

UNNA ■ Mit 34 Startern waren die Lauffreunde Bönen beim 20. Unnaer Kurparklauf (WA berichtete) vertreten. Die Strecke forderte alles von den Läufern, da auf den tiefen Wiesenabschnitten und Kurparkwegen fast Crosslauf-Bedingungen herrschten.

Die Lauffreunde sicherten sich drei erste Plätze – durch Lena Maletz bei den Schülerinnen W11 (1100m/4:18 min), Silke Kluge in der Altersklasse W35 (5000m/21:57 min) und Christine Uelzmann in W40 (5000m/21:42 min). Zweite Plätze verbuchten Daniela Stoepel

in W18 (2170m/11:00 min) und Tobias Mohnkern in M30 (10km/44:48 min), dicht gefolgt von Thomas Margraf in M45 (44:58 min). Auf das begehrte Treppchen stiegen als Drittplatzierte auch Jennifer Stoepel in W19 (2170m/11:24 min), Manuela Maletz in W40 (5000m/25:07 min) und Hartmut Stoepel in M55 (5000m/23:48).

Zum Abschluss der Veranstaltung kam es zur Verlosung der Preise für die Teilnahme an der Hellweg-Laufserie 2007/2008. Die Bedingung für die Teilnahme hat-

ten 16 Bönener Lauffreunde erfüllt. Um daran teilnehmen zu können, mussten Erwachsene sechsmal und Jugendliche bis 15 Jahre viermal an Wettbewerben der Laufserie teilgenommen haben. Die Bönener freuten sich über elf Preise, wobei Martin Munk mit den meisten Starts (8) bei der Hellwegserie nur einen Trostpreis gewann. „Das passt gut zu meinem heutigen vierten Platz“, sagte er gelassen. In seiner Altersklasse M35 lief er die 10 Kilometer in der guten Zeit von 42:58 min. Damit war er schnellster Bönener an die-

sem Tag – immerhin. ■ WA

Weitere Ergebnisse:

750 Meter: Svenja Heinemann (W6) 4:09 min, Lara Gutschow, (W6) 4:12 min, Leonie Masjosthusmann (W7) 3:42 min, Jana Kröner (W8) 3:18 min, Stina Malcher (W8) 3:22 min, Jana Firus (W8) 3:31 min, Emely Kluge (W8) 3:36 min, Lena Grunenberg (W8) 4:06 min, Maren Wever (W9) 3:33 min, Lena Heinemann (W9) 3:54 min
1100 Meter: Noel Grunenberg (W11) 5:22 min
1350 Meter: Katharina Budde (W12) 5:47 min, Lea Kloosterboer (W12) 6:01 min, Frederic Betz (M12) 5:36 min, Marvin Faltis (M12) 5:37 min, Julia Firus (W13) 5:35 min, Michelle Wirth (W13) 5:45 min, Marit Heinemann (W13) 6:06 min, Steffen Maletz (M13) 5:31 min
2170 Meter: Falk Imgenberg (M15) 8:43 min
5000 Meter: Lars Grunenberg (M35) 20:25 min, Carsten Kluge (M40) 20:26 min, Thorsten Neumann (M35) 24:30 min, Andreas Grabietz (M40) 25:12 min

Kurpark-König heißt wieder Neuhaus

LEICHTATHLETIK Fröndenberger
siegt über fünf und zehn Kilometer

Von André Wagner

UNNA • Beim 20. Kurparklauf des TV Unna meldeten knapp 400 Läufer und Läuferinnen für die verschiedenen Laufstrecken. Damit wurde das Ergebnis aus dem Vorjahr übertroffen. Einen Doppelsieg feierte der Fröndenberger Christof Neuhaus (ASV Iserlohn), der sowohl über fünf als auch zehn Kilometer als Erster die Ziel-
linie erreichte.

Im 5000m-Lauf setzte sich Neuhaus in 16,46 Minuten mit nur vier Sekunden Vorsprung vor Lokalmatador Tim Voß (LG Unna) durch. Den dritten Platz bei den Männern belegte Lars Leider von der LG Menden mit 17:41 Minuten.

Den obersten Podestplatz bei den Frauen sicherte sich die Billmericherin Dagmar Schaedel, startend für ASVKöln, deutlich mit einer Laufzeit von 18:49 Minuten vor Christine Uelzmann (LF Bönen) in 21:42 Minuten, dicht gefolgt von Lisa Rose (PV Triathlon Witten) in 21:53 Minuten.

Der Sieger des 5000m-Laufes, Christof Neuhaus, machte eine kurze Verschnaufpause, packte seine zweite Startnummer aus der Sporttasche und gewann auch den

10000m Lauf. In 36:44 Minuten sicherte er sich den Titel vor seinem Verfolger Ralf Klauke (SC Wilzenberg), der 36:57 Minuten benötigte. Dritter wurde Volker Greis vom Laufteam Unna mit einer Zeit von 37:18 Minuten. Die Frauenwertung des 10.000m-Laufes führte Regina Tank mit einer Zeit von 45:39 Minuten an. Auf den Plätzen folgten Bianca Gößmann (51:34) und Katrin Schütz (ASV Iserlohn) in 52:29 Minuten.

Traditionell am stärksten besetzt waren die Schüler- und Jugendläufe, ist der Kurparklauf doch einer der wenigen Crossläufe im Kreis mit einem Streckenangebot für alle Altersklassen. Bei den Schülerinnen und der weiblichen Jugend stellte die LG Unna mit Maike Brönnhorst, Lara Zirngibl, Tanja Rohlf und Mareen Schüle vier Siegerinnen, SC Eintracht Hamm mit Katharina Wenke, Mercedes Pender und Franziska Heinrichsmeier drei erste Plätze.

Je eine Gewinnerin zählten die TG Holzwickede mit Jasmin Palberg, der VfL Kamen mit Kristina Wilking, TVE Lünern/Stockum mit Sari Zschieschang und die LF Bönen mit Lena Maletz sowie die ehemalige LG Unna Athletin Nina Stratmann für die LG Olympia Dortmund.



Die größte Resonanz beim 20. Kurparklauf erfreute sich das Rennen über fünf Kilometer. Insgesamt gingen über 400 Läuferinnen und Läufer beim TV Unna an den Start – deutlich mehr als im Vorjahr.

• Fotos (2): Wagner



Der Nikolaus, alias Dieter Mörchel vom Stadtsportverband Unna, überreichte allen Teilnehmer Schokolade im Ziel.

Tombola lockt in den Kurpark

Dank an die Helfer • Das TVU-Team um Johannes Freitag, Melanie Neitzel, Ulrich Lienkamp, Regina Zenker und Peter Pähler stellte dank vieler ehrenamtlicher Helfer einen optimalen Ablauf sicher. Angesichts der immer enger werdenden Ressourcen im Ehrenamtsbereich freut sich TVU – Vorsitzende Ulrich Dreischer besonders über die Bereitschaft der „langgedienten“ Team-Mitglieder, die sich immer noch für diese Veranstaltung engagieren, obwohl die eigenen Kinder längst nicht mehr in der Leichtathletik aktiv sind. Aber auch Helferinnen und Helfer zwischen zwölf und 20 Jahren waren im Einsatz.

TGH entthront • Bei der Endabrechnung für den Nachwuchswanderpokal hatte diesmal SC Eintracht Hamm mit 118 Punkten die Nase vorn vor der LG Unna (106 Punkte). Den dritten Platz belegte der Vorjahressieger TG Holzwickede mit 86 Punkten. Es gab aber noch mehr Preise, denn die Hellweg-Serie endete diesmal im Kurpark. Die große Tombola wurde ausgelost. TVU-Vorsitzender Ulrich Dreischer, Christian Scharfetter für die Sparkassen des Kreises Unna sowie Melanie Neitzel und Johannes Freitag verteilten hochwertige Preise an die Läuferinnen und Läufer. Im Gespräch ist, die Hellweg-Serie immer im Kurpark enden zu lassen.



Die 47 Bönener Lauf Freunde präsentierten sich beim Nikolauslauf in Hamm stark. ■ Foto: pr

Gute Bedingungen

LEICHTATHLETIK Bönener Lauf Freunde starten mit 47 Sportlern beim Hammer Nikolauslauf
Persönliche Bestzeiten für Munk, Pfeffer, Drees, Grunenberg, Kluge, Margraf und Freitag

HAMM • Angst vorm Nikolaus haben die Bönener Lauf Freunde nicht. Das bewies die große Zahl der Athleten, die für den Bönener Verein beim fünften Hammer Nikolauslauf an den Start ging. Insgesamt 47 Bönener Ausdauersportler, jung wie alt, traten über 1,2, 2, 5 und 10 Kilometer an. Start und Ziel waren im Jahnstadion. Bei gutem Laufwetter – es war kühl und windstill – und guter Beschaffenheit der Strecke präsentierten sich die Bönener stark.

Im ersten Lauf ging es über 5 Kilometer. Hier lag mit 29 Startern der Schwerpunkt der Lauf Freunde, ein großer Teil kam dabei aus dem Nachwuchskader um Hartmut

Stoepel. Schnellster Bönener mit neuer persönlicher Bestzeit war Martin Munk (M35). Er lief mit 19:32 Minuten auf Platz drei. Ihm folgte Marcus Küchmann (M35, 20:11 Min.) auf Rang vier.

Ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit gab es für Dorothea Pfeffer. Sie siegt in ihrer Altersklasse W45 (21:44 Min.). Auch Hartmut Drees, der das Rennen nach 23:36 Minuten beendete, freute sich über eine neue Bestzeit. Hartmut Stoepel lief zeitgleich auf Rang zwei in M 55. Altersklassensiege gab es auch für Manuela Maletz (W40, 23:41 Min.) und Manfred Engel (M65, 23:49 Min.). Corinna Stoepel (25:45 Min.) gewann

Bronze in der weiblichen Hauptklasse. Einmal mehr lief Lena Maletz (22:17 Min.) vorne mit. Sie siegte bei den Schülerinnen C.

Schnellster Bönener Läufer auf der 10km-Strecke wurde „Doppelstarter“ Dirk Pfeffer. Er bestritt die Distanz in 39:36 Minuten. Neue persönliche Bestzeiten gab es für Lars Grunenberg (40:50 Min.), Carsten Kluge (41:32 Min.), Thomas Margraf (43:17 Min.) und Karin Freitag (55:54 Min.). Sie erhielt für ihre Leistung außerdem Bronze in ihrer Altersklasse W 55. Über Silber freute sich Silke Kluge (W35). Sie brauchte 44:03 Minuten. Auf Platz zwei in W 40 lief Chris-

tine Uelzmann (43:40 Min.). Susanne Brinkmann schaffte 48:06 Minuten, Dorothea Pfeffer (ebenfalls Doppelstart) 53:51 Minuten und Thomas Freitag 55:50 Minuten.

Über die 2km-Strecke trat Nora Rudlof die Bönener Vereinsfarben in 8:49 Minuten. Für die Jüngeren ging es über 1,2 km. Hier ihre Zeiten: Emely Kluge 5:57 Min., Noel Grunenberg 5:58 Min., Maren Wever 6:05 Min., Lena Heinemann 6:52 Min., Greta Bartmann 6:57 Min., Svenja Heinemann 7:10 Min. und Lena Grunenberg 7:25 Minuten.

Hier die Zeiten des Nachwuchses im Überblick: Basti-

an Sommer 20:56 Min., Wanj-Sören Drees 23:19 Min., Steffen Maletz 23:21 Min., Iva Bartmann 23:29 Min., Falk Imgenberg 23:34 Min., Hannah Blank 24:05 Min., Michelle Wirth 24:26 Min., Lynn Brinkmann 25:09 Min., Lea Kloosterboer 25:42 Min., Leonie Melsheimer 25:43 Min., Julia Firus 25:53 Min., Wiebke Imgenberg 26:57 Min., Marit Heinemann 28:10 Min., Daniela und Jennifer Stoepel jeweils 29:01 Minuten. Die übrigen Zeiten der Erwachsenen: Volker Firus 21:40 Min., Dirk Pfeffer 21:40 Min., Andreas Grabietz 25:00 Min., Gerard Kloosterboer 26:13 Min., Berthold Sommer 28:03 Min. ■ WA

Lauffreunde-Trio in Ahlen

AHLEN ■ Mit einer kleinen Gruppe waren die Lauffreunde Bönen beim Ahlemer Winter-Citylauf über zehn Kilometer vertreten. Der Lauf ist in der Region recht beliebt. Zwar ist der Stadtkurs wegen des Kopfsteinpflasters schwer zu laufen, aber dies wird durch viele Zuschauer und eine stimmungsvolle vorweihnachtliche Atmosphäre wieder ausgeglichen.

Dirk Pfeffer beendete das Rennen nach 37:37 Min. und Marcus Küchmann nach 42:08 Min. Bei starker Konkurrenz erreichte Pfeffer damit Platz sechs in seiner Altersklasse M40 und Küchmann Platz neun in der M35. Andreas Grabietz, Dritter im Bunde, beendete das Rennen nach 50:47 Min. Er verbesserte seine Bestzeit damit um etwa eine Minute. „Jetzt habe ich die 50-Minuten-Grenze im Visier“, sagte Grabietz. Jürgen Korvin, Laufwart des Klubs: „Andreas hat an unserem Aufbaukurs im letzten Jahr teilgenommen und dort gelernt, Verbesserungen in aller Ruhe anzugehen.“ ■ **WA**



Schnell in Ahlen: die Bönener Marcus Küchmann und Andreas Grabietz. ■ Foto: pr



Großes Starterfeld, großer sportlicher Erfolg – die Teilnehmer der Lauf Freunde Bönen am Silvesterlauf. ■ Foto: pr

Ein Feuerwerk von Bestzeiten

LAUFEN Dorothea Pfeffer verpasst persönliche Bestzeit um sieben Sekunden
30 Bönener Läufer starten auf größtem Silvesterlauf Deutschlands

BÖNEN/WERL ■ Der Silvesterlauf von Werl nach Soest – immerhin der größte in Deutschland – faszinierte am letzten Tag des Jahres wieder viele Menschen in Westfalen. 7500 Aktive nahmen an den verschiedenen Wettbewerben teil, auf 25000 schätzten die Veranstalter die Zahl der Zuschauer an Start und Ziel und an der für den Verkehr gesperrten Bundesstraße 1.

30 Bönener Lauf Freunde, darunter zwei Nordic Walkerinnen, absolvierten die 15-km-Strecke. „Ein großartiges Spektakel, ein farbenprächtiges Ereignis, eine klasse Stimmung an der Strecke“, waren die sie sich im Ziel in der Altstadt von Soest einig. Die Laufbedingungen waren trotz der Kälte nahezu ideal.

Dirk und Dorothea Pfeffer waren die jeweils schnellsten Bönener bei den Männern und Frauen. Dirk Pfeffer unterbot dabei als einziger Bönener die Ein-Stunden-Grenze. Er beendete das Rennen, auf Platz 90 der Gesamtwertung nach 58:12 Minuten.

Dorothea Pfeffer benötigte 1:09:06 Stunden. Sie lief damit auf einen hervorragenden 42. Platz in der Gesamtwertung der Frauen. In ihrer Altersklasse W 45 belegte sie den 5. Platz. Pfeffer verpasste

ihre persönliche Bestzeit von 1:08:59 Stunden knapp.

In der Altersklasse M 55 erreichte Klaus Budde mit einer Zeit von 1:03:17 Std. ebenfalls Platz 5. Silke Kluge freute sich nach 1:10:51 Stunden über den 6. Platz in W35.

Erfreulich war die Gesamtbilanz der Bönener. Jürgen Korvin, der Statistiker der Lauf Freunde und Zuschauer an der Strecke: „Wenn meine Aufzeichnungen stimmen, waren das für Lars Grunenberg, Martin Munk, Tobias Mohnkern, Timo Grimm, Hartmut Drees, Uwe Siegert und Andreas Grabietz neue persönliche Bestzeiten.“

Auch die Walker waren zufrieden mit ihrem Abschneiden. Den 15-km-Walking-Wettbewerb beendete Regina Drees nach 1:55:57 Std., Martina Kröner nach 1:59:11 Std. Ihr gemeinsamer Kommentar: „Es hat Spaß gemacht. Das Zuschauerinteresse unterwegs an der Strecke und im Ziel in Soest war riesengroß.“

In den Silvesterlauf Werl-Soest sind seit einigen Jahren auch Läufe für jüngere Ausdauersportler integriert. Rund 400 Kinder waren am Start – darunter auch 22 Kinder der Lauf Freunde Bönen. Die Bambini liefen 600 m, die Acht- bis Altfährigen 1160 m und

die Älteren 1.720 m. Bei den Bambini erreichte Svenja Heinemann (W 6) mit 2:56 Min. Platz 3 und Lara Guttschow (W 6) mit 3:02 Min. Platz 5. Emely Kluge (W 8) benötigte für die 1160 m 5:09 Min. und Maren Wever (W 9) 5:26 Min. Beide liefen ebenfalls auf einen dritten Platz. Lena Maletz (W 11) verteidigte ihren Vorjahressieg souverän in 4:20 Min.

In der Altersklasse W 12 lief Lynn Brinkmann auf der langen Distanz in 6:53 Min. auf Platz 1, gefolgt von Henriette Blank mit Platz 2 in 7:12 Min. und Leoni Melsheimer mit Platz 3 in 7:26 Min. In der Altersklasse W 13 erreichte Julia Firus mit 7:00 Min. ebenfalls Platz 3. Klassensiege gab es bei den Älteren: Nora Rudlof (W 14) in 7:11 Min., Wanja Drees (M 14) in 6:34 Min. und Hannah Blank (W 15) in 6:47 Min. Falk Imgenberg (M 15) erlief sich mit 6:35 Min. auch noch einen Platz auf dem Siegerentpfehen (Platz 3).

„Silvester ohne diesen Lauf man sich gar nicht mehr vorstellen“, so das Fazit von LF-Trainer Hartmut Stoepel. Zum Abschluss führen einige der Kinder zusammen mit Stoepel nach Soest, sorgten für Stimmung am Strecken-

rand, feuerten die Vereinsläufer aber auch die fast 5000 Läuferinnen und Läufer des 15-km-Laufes an.

Neben der jedes Jahr aufs Neue gern genutzten sportlichen Standortbestimmung kam auch der gute Zweck am Hellweg nicht zu kurz: Der Erlös des Sylvesterlaufes geht in die Betreuung von benachteiligten Jugendlichen des Kreises Soest. ■ WA

Die restlichen Bönener Platzierungen der Erwachsenen: Lars Grunenberg 1:04:09 Std., Marcus Küchenmann 1:04:36 Std., Alex Unruh 1:04:38 Std., Marcus Münstermann 1:06:12 Std., Thomas Kohrt 1:07:22 Std., Martin Munk 1:07:22 Std., Jörg Holtmann 1:08:38 Std., Michael Wölbert 1:08:39 Std., Carsten Kluge 1:10:51 Std., Michael Schelter 1:11:22 Std., Susanne Brinkmann 1:11:42 Std., Udo Koller 1:12:34 Std., Bettina Reisinge-Muhr 1:12:54 Std., Tobias Mohnkern 1:13:04 Std., Timo Grimm 1:13:15 Std., Hartmut Drees 1:13:58 Std., Uwe Siegert 1:14:02 Std., Simon Vulf 1:19:01 Std., Kai Sluyter 1:19:09, Andreas Grabietz 1:20:50 Std., Thomas Tölle 1:24:52 Std., Gisela Homeyer 1:25:27 Std., Manfred Engel 01:26:45 Std., Bettina Kohrt 1:27:22 Std.

Nachwertung: Jana Firus (W 8) 5:17 Min., Platz 4; Jana Kröner (W 8) 5:18 Min., Platz 5; Lena Grunenberg (W 8) 6:17 Min., Platz 11; Wibke Imgenberg (W 11) 4:59 Min., Platz 5; Noel Grunenberg (W 11) 5:24 Min., Platz 7; Katharina Budde (W 12) 7:28 Min., Platz 4; Lea Kloosterboer (W 12) 7:29 Min., Platz 5; Marit Heinemann (W 13) 8:15 Min., Platz 4; Bastian Sommer (M 15) 6:46 Min., Platz 4.