

Zum 25. Mal werden die Friedensstraße, die Sinnerstraße, die Kamener Straße, der Schattweg, die Disselstraße und der Bräkelweg zur Laufstrecke für zahlreiche Athleten aus der Region bei „Rund um Flierich". ▪ Fotos (2): Liesegang

Laufklassiker feiert Geburtstag

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen laden zur 25. Auflage von „Rund um Flierich" ein
Startschuss zum 10km-Straßenlauf ist am 10. Januar um 11 Uhr an der Ermelingschule

FLIERICH ▪ Für viele Ausdauersportler ist die Veranstaltung „Rund um Flierich" der Lauffreunde Bönen zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Im Jahr des 25. Vereinsgeburtstages feiert auch der 10km-Straßen- und Volkslauf am kommenden Sonntag, 10. Januar, sein Silberjubiläum. Der Startschuss zu der besonderen Ausgabe des Laufklassiker fällt für alle Teilnehmer um 11 Uhr.

In gewohnter und beliebter Manier gehen auch in diesem Jahr wieder unterschiedliche Altersklassen an den Start. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2000. Die Veranstaltung gestaltet sich allerdings nicht nur durch sein gemischtes Starterfeld attraktiv, sondern auch durch die offizielle Anerkennung als Straßenlauf des Leichtathletikverbandes. Denn damit sind die Ergebnisse bestenlistentauglich. Der Lauf wird im übrigen auch für die Hellweg-Serie gewertet. Laufkarten, auf denen die Teilnahme bestätigt wird, und Informationen dazu gibt es an Ort und Stelle.

Der Kurs ist amtlich vermessen und – wenn der Schnee es zulässt – 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 Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.



„Mr. Flierich", Roland Steinmetz, hat sich bereits angemeldet.

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 Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

Diese Stelle passiert auch Roland Steinmetz vom USC Bochum wieder. Schon jetzt ist seine Teilnahme sicher. Seine inzwischen sechs Siege – davon vier in Folge – zählende Serie brachte ihm nicht nur den Titel „Mr. Flierich", sondern auch die fortwährende Favoritenrolle ein. Konkurrenzlos startet er jedoch nicht. Jürgen Korvin, Laufwart des Bönener Vereins: „In unserem Jubiläumsjahr bekommt er Konkurrenz aus unseren eigenen Reihen. Sven Serke war bei seinem letzten 10km-Lauf 33:17 Minuten schnell und hat diese Zeit beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15km mit 50:59 Minuten bestätigt. Solche Zeiten können für einen Sieg reichen."

Online-Service

Die Teilnehmerurkunde gibt es in diesem Jahr nach der Veranstaltung auch im Internet. 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 etwas Geduld mitbringt, kann die Urkunde aber auch schon am Veranstaltungstag mitnehmen.

Doch nicht nur die Läufer kommen auf ihre Kosten. Denn „Rund um Flierich" wird auch 2010 wieder durch ein Angebot für leistungsorientierte Walker – mit und ohne „Stock" ergänzt.

Voranmeldungen für den Lauf sind noch bis zum kommenden Donnerstag, 7. Januar, auf der Internetseite www.lauffreundeboenen.de. oder per Email an info@lauffreundeboenen.de bis 22 Uhr oder telefonisch bei Manuela Maletz unter 2654 möglich. Kurzentschlossene haben jedoch auch am Veranstaltungstag noch bis 30 Minuten vor dem Start die Möglichkeit, sich anzumelden. „Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag knapp 200 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss. Wir rechnen aber wegen der Witterung nicht unbedingt mit einer Rekordteilnahme", erklärt Jürgen Korvin.

Übrigens: Unter den Voranmeldern werden zwölf Gutscheine von RunnersPoint verlost. „Und aus Anlass unseres Jubiläums verlosen wir eine Reise für zwei Personen zum Stockholm Halbmarathon am 11. September 2010", so der Vorsitzende der Lauffreunde, Dieter Maletz.

Auch diesmal kümmert sich der Verein um die Versorgung seiner Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe stehen für alle Aktiven und für die Zuschauer bereit. Heike Leineweber vom „Vergnügungsausschuss": „Wir präsentieren außerdem wieder unsere schon fast legendäre Kuchentheke. Hier haben wir einen Ruf zu verteidigen." Eine Tombola rundet das Programm ab.

„Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen", weiß Dieter Maletz aus Erfahrung. „Leider liegt ein dunkler Schatten über unserem Jubiläumslauf. Die Gemeinde Bönen will die Ermelingschule auf den Prüfstand stellen. Mit der Existenz der Schule steht und fällt unser Lauf", ergänzt er. ▪ WA

Klassiker geht auf seine 25. Jubiläumsrunde

LEICHTATHLETIK „Rund um Flierich" startet am Sonntag um 11 Uhr
Roland Steinmetz wieder dabei - Online-Anmeldung bis Donnerstag möglich

BÖNEN ▪ Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich" zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Im 25. Jahr des Bestehens der Lauffreunde Bönen 1985 feiert der 10-km-Straßen- und Volkslauf am kommenden Sonntag sein Silberjubiläum. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock"), die ebenfalls zehn Kilometer zurücklegen. Der gemeinsame Start ist um 11 Uhr.



Will es wieder wissen: Roland Steinmetz (Nummer eins) vom USC Bochum gibt auch am Sonntag in Bönen wieder das Tempo vor. ▪ *Foto: Wagner*

Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen."

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenllistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2000. Der Kurs ist amtlich vermessen und, wenn der Schnee es zulässt, 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 Kamener 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 Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf bisher sechs Mal gewonnen hat. Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „In unserem Jubiläumsjahr bekommt er Konkurrenz aus unseren eigenen Reihen. Sven Serke war bei seinem letzten 10 km-Lauf 33:17 Min. schnell und hat diese Zeit beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 km mit 50:59 Min. bestätigt. Solche Zeiten können für einen Sieg reichen."

Jürgen Korvin weiter: „Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag knapp 200 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss. Wir rechnen aber wegen der Witterung nicht unbedingt mit einer Rekordteilnahme."

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis Donnerstag entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de." Die Online-Anmeldung ist am Donnerstag bis 22 Uhr geschaltet. 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 Tel. 02383/2654.

Unter den Voranmeldern werden zwölf Gutscheine von RunnersPoint verlost. Dieter Maletz: „Und aus Anlass unseres Jubiläums verlosen wir eine Reise für zwei Personen zum Stockholm Halbmarathon am 11. September 2010."

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".

Auch diesmal kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbensuppe stehen für alle Aktiven und auch für die Zuschauer zur Verfügung. Heike Leineweber vom „Vergnügungsausschuss" der Lauffreunde: „Wir präsentieren außerdem wieder unsere schon fast legendäre Kuchentheke. Hier haben wir einen Ruf zu verteidigen." Eine Tombola mit einer Gewinnchance für alle Teilnehmer rundet die Veranstaltung ab.

Dieter Maletz: „Leider liegt ein dunkler Schatten über unserem Jubiläumslauf. Die Gemeinde Bönen will die Ermelingschule auf den Prüfstand stellen. Mit der Existenz der Schule steht und fällt unser Lauf."

Hellweg-Serie

Der Lauf wird im übrigen 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 - beim Kurzparklauf in Unna am 27. November - steht eine lukrative Tombola, gesponsert von den Sparkassen der Region und unterstützt vom Hellweger Anzeiger.



Abklatschen des Siegers: Roland Steinmetz (USC Bochum), der im vergangenen Jahr den Zehn-Kilometer-Lauf in Flierich-Lenningsen zum insgesamt sechsten Mal gewonnen hat, muss sich am kommenden Sonntag auf eine starke Konkurrenz einstellen. Der Jubiläumslauf der LF Bönen beginnt um 11 Uhr. Fotos: SK

Leichtathletik 25. Volks- und Straßenlauf „Rund um Flierich". Start Sonntag um 11 Uhr

Starke Konkurrenz für Seriensieger

Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich" zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Im 25. Jahr des Bestehens der Lauffreunde Bönen feiert der 10-km-Straßen- und Volkslauf am Sonntag, 10. Januar, sein Silberjubiläum. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock"), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start erfolgt um 11 Uhr vor der Ermerlingschule.

Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen." Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2000. Der Kurs ist amtlich vermessen und, wenn der Schnee es zulässt, 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 Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.



Stimmte nachdenkliche Töne vor dem Silberlauf an: Dieter Maletz (re.), Vorsitzeneder der LF Bönen, im letzten Jahr im Zielbereich.

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 Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei", gibt Jürgen Korvin, Laufwart der LF Bönen, einen Tipp.

»Leider liegt ein dunkler Schatten über unserem Jubiläumslauf.«

Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf bisher sechs Mal gewonnen hat. „In unserem Jubiläumsjahr bekommt er Konkurrenz aus unseren eigenen Reihen. Sven Serke war bei seinem letzten 10 km-Lauf 33:17 Min. schnell und hat diese Zeit beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 km mit 50:59 Min. bestätigt. Solche Zeiten können für einen Sieg reichen", blickt Korvin erwartungsvoll auf den Lauf.

„Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag knapp 200 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss. Wir rechnen aber wegen der Witterung nicht unbedingt mit einer Rekordteilnahme", erläuterte Korvin.

Auch diesmal kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Heike Leineweber vom „Vergnügungsausschuss" der Lauffreunde: „Wir präsentieren außerdem wieder unsere schon fast legendäre Kuchentheke. Hier haben wir einen Ruf zu verteidigen." Eine Tombola mit einer Gewinnchance für alle Teilnehmer rundet die Veranstaltung ab.

Trotz der bislang reibungslosen Vorbereitung zeigt sich Dieter Maletz nachdenklich: „Leider liegt ein dunkler Schatten über unserem Jubiläumslauf. Die Gemeinde Bönen will die Ermelingschule auf den Prüfstand stellen. Mit der Existenz der Schule steht und fällt unser Lauf." JK/SK

INFO

Online-Service ausgebaut

- Voranmeldungen für den Lauf „Rund um Flierich" nehmen die Lauffreunde Bönen noch bis Donnerstag, 7. Januar, entgegen. „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de", empfiehlt Bönens Laufwart Jürgen Korvin.
- Die Online-Anmeldung ist am Donnerstag bis 22 Uhr geschaltet. 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 ☎ 02383/2654.
- Unter den Voranmeldern werden 12 Gutscheine von RunnersPoint verlost. „Und aus Anlass unseres Jubiläums verlosen wir eine Reise für zwei Personen zum Stockholmer Halbmarathon am 11. September 2010", sagte Bönens Vorsitzender Dieter Maletz.
- Anmelden können sich Interessenten auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start. Weitere Infos gibt's 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 Aktiven können ihre Urkunde, wenn sie etwas Geduld mitbringen, aber auch schon am Veranstaltungstag mitnehmen.

Sportliche Unterstützung

Lauffreunde stärkt dem Verein „Pro Ermeling" den Rücken
Athleten hoffen auf Fortbestand der Schule und sehen „Rund um Flierich" in Gefahr

LENNINGSEN ▪ Sportliche Unterstützung erhält der neu gegründete Verein „Pro Ermeling" von den Lauffreunden Bönen.

Denn der Sportverein, der zu einem der größten in der Gemeinde gehört, bot den engagierten Bewohnern des Südens ein Forum im Rahmen des 25. Straßenlaufes „Rund um Flierich". Das nutzten Anwohner und Eltern, um großflächig für ihr Ziel zu werben: Gemeinsam setzen sie sich für den Fortbestand der bedrohten Ermelingschule ein. Die Schließung war im Zusammenhang mit dem Schulentwicklungsplan ins Gespräch gekommen. Daraus geht hervor, dass die Dorfschule wegen sinkender Schülerzahlen langfristig nicht tragbar sei.



Der Verein „Pro Ermeling" bekommt Unterstützung von den Bönener Lauffreunden. ▪ *Foto: Liesegang*

Die Sportler sehen allerdings nicht nur den Schulbetrieb, sondern auch ihren Traditionslauf „Rund um Flierich" in Gefahr. Vorsitzender Dieter Maletz: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen. Leider liegt ein dunkler Schatten über unserem Jubiläumslauf. Die Gemeinde Bönen will die Ermelingschule auf den Prüfstand stellen. Mit der Existenz der Schule steht und fällt unser Lauf." ▪ **HA**

Aus der WA-Bönen
Ausgabe 7
09.01.2010
Seite 13
© 2009 Westfälischer Anzeiger
Verlagsgesellschaft mbH &Co KG

Jagd auf die Nummer eins

RUND UM FLIERICH Der Pokal soll diesmal in Flierich bleiben

Lauffreund Sven Serke will den siebten Erfolg von Roland Steinmetz verhindern

BÖNEN ▪ Sechs Mal gewann Roland Steinmetz den Volkslauf „Rund um Flierich". Den siebten Erfolg des Bochumers möchte Sven Serke morgen verhindern. Der seit April für die Lauffreunde Bönen startende Heerener stand WA-Mitarbeiter Markus Liesegang im Interview Rede und Antwort.

Herr Serke, wie fit sind sie?
Im Gegensatz zum letzten Jahr, als ich mit gerade abklingender Grippe nur auf den sechsten Platz gelaufen bin, topfit. Ich hatte gerade Urlaub und konnte so zwischen den Feiertagen trainieren.

Sie waren 2003 Deutscher Hochschulmeister über die Sprintstrecke 400 Meter.
Ich komme in der Tat von der Kurzbahn. Über die 100 Meter mit denen ich 1994 in meinem Stammverein LG Lemgo angefangen bin, habe ich mich, sozusagen, hochgearbeitet. Ich war zum Beispiel auch Deutscher Vizemeister der Junioren über die 200 Meter. 2001 hat mir eine Zerrung vor dem 400-Meter-Finale der DM in Stuttgart die Chance genommen, vielleicht noch zur WM nach Edmonton zu fahren. Gelaufen bin ich trotzdem – waren ja immerhin 30.000 im Daimler-Stadion.


Sven Serke mit alten Spikes

Wie kamen sie zur Langstrecke – sie laufen ja inzwischen auch Halbmarathon?
Zur Langstrecke bin ich nach einem Patellasehnenspitzen-Syndrom, meinem Karriereende als Leistungssportler, gekommen. Beinahe zeitgleich bin ich vom BWL-Studium in den Beruf gewechselt, hatte also weniger Zeit zum Training. Sport stand für mich weiterhin außer Frage - ich habe ein vergrößertes Herz, musste also irgendwas machen. Aber Joggen, Inliner- und Fahrradfahren, das alles war auf die Dauer doch eher unbefriedigend für mich.

In den vergangenen beiden Jahren sind sie in Flierich ja noch für Lemgo gelaufen. Wieso der Wechsel zu den Lauffreunden?
Meine Partnerin Silke Andres kannte den Bönener Dirk Pfeffer gut. Und da ich in Heeren wohne, bot sich ein Wechsel an.

Pfeffer ist auch ihr Trainer?
Ja. Und inzwischen auch ein Freund. Er ist ja selbst erfolgreicher Langstreckler, kann aber verletzungsbedingt nicht starten. Die Zusammenarbeit ist fruchtbar: Er schreibt die Trainingspläne, ich erfülle seine Zielzeiten. Wir wachsen beide an den Aufgaben.

Die Erfolge sprechen dafür – zuletzt steht da ein sechster Platz über 15 Kilometer beim Sylvesterlauf Werl/Soest?
Da war ich erstaunt, wie gut das lief. Eigentlich war ich in der Aufbauphase gewesen, bin locker mitgetrabt, hab erst auf den letzten fünf Kilometern Tempo gemacht.

Also arbeiten sie gezielt auf den Flierich Volkslauf hin?
Unter anderem. Wenn die Lauffreunde einen Läufer in ihren Reihen haben, der die Zeiten der vergangenen Jahre erreicht, wäre es doch schön, wenn der Gastgeber einmal den Sieger stellt. Aber ich laufe danach auch die Hammer Serie. Der Flierich Lauf ist auch deswegen besonders, weil ich auf Platzierung laufe, bei anderen Starts hat die Zeit im Ziel Priorität.

Wo liegen ihre Stärken?
Als ehemaliger Sprinter naturgemäß im Finish. Außerdem bin ich willensstark und ich kann mich in einer Aufgabe festbeißen.

Wie sind denn ihre Zeiten momentan?
Also, ich habe von Dirk Pfeffer als „Weihnachtsgeschenk" ein Spezialprogramm aus 20 mal 800 Metern bekommen. Mein Kilometerdurchschnitt lag bei 3:15 Minuten, das ist also hochgerechnet eine 32er Zeit über die 10 Kilometer. Ich werde den Sieg am Sonntag in Angriff nehmen. Ob es klappt, wird man sehen. Im Sport ist nichts planbar.

Welche Startnummer werden sie tragen?
Das hat Jürgen Korwin auch gefragt. Ich werde nun die „2" bekommen. Die „1" ist ja noch von Roland Steinmetz blockiert. Die werde ich mir am Sonntag erlaufen. Zumindest werde ich alles geben. Die „3" trägt im übrigen mein Vereinskamerad, Marcus Voss, der bei Werl/Soest als 12. auch ganz vorne einlief.

Aus der WA-Bönen
Ausgabe 7
09.01.2010
Seite 13
© 2009 Westfälischer Anzeiger
Verlagsgesellschaft mbH &Co KG

Kopf in den Nacken

RUND UM FLIERICH Das angekündigte Tief Daisy schreckt die Lauffreunde ab
Die Zahl der Meldungen von 457 (2009) ist auf aktuell 422 zurückgegangen

BÖNEN ▪ 422 Voranmeldungen lagen den Lauffreunden Bönen für den 25. Lauf „Rund um Flierich" bis Freitagmorgen vor. Davon meldeten 50 für das Walken. „Damit haben wir die Melde-Ergebnisse der letzten Jahre deutlich unterschritten," kommentierte LF-Pressesprecher Jürgen Korvin die Zahl. „Wir müssen auch damit rechnen, dass einige der schon Gemeldeten kurzfristig auch noch zu Hause bleiben."



Die Hoffnung auf Nachmeldung bleibt den Lauffreunden morgen immer noch. ▪ *Foto: Liesegang*

Der Grund des deutlichen Rückgangs an Meldungen ist offensichtlich: Die Angst vor der derzeitigen Wetterlage schreckt ab. „Wir hoffen aber, dass der angekündigte, ganz große Schneesturm uns aber verschont." Im Übrigen bemüht sich die Gemeinde Bönen, wie auch schon im vergangenen Jahr, den amtlich vermessenen Zehnkilometerparcours soweit zu räumen, dass die Läufer nicht steckenbleiben.

Der Vorjahressieger Roland Steinmetz vom USC Bochum ist gemeldet, ebenso die schnellste Frau aus 2009, Melanie Kionka aus Hamm. Jürgen Korvin: „Sie war tatsächlich auch die allerletzte Voranmelderin am Donnerstagabend."

Mit 33 Starterinnen und Startern, davon elf Walker, stellt LSF-Unna-2000 in diesem Jahr wieder die größte schon gemeldete Teilnehmergruppe.

Der Startschuss fällt am kommenden Sonntag um 11 Uhr an der Ermelingschule in Bönen-Lenningsen. Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Nachmeldungen sind am Wettkampftag vor Ort noch bis 10.30 Uhr möglich.

Noch Hoffnung hat LF-Vorsitzender Dieter Maletz: „Es gilt jetzt, die Wetterentwicklung abzuwarten. Die regionale Vorhersage für Sonntag ist nämlich nicht ganz so dramatisch." Er bezieht sich auf aktuelle Ansagen, dass der Kreis Unna „nur" zwei bis vier Zentimeter Neuschnee abbekommt. Die kräftige Brise sind die Teilnehmer in Flierich gewohnt. ▪ **WA/ml**

Der Kurs

Die Strecke führt die Läufer und Walker nach dem Startschuss um 10 Uhr 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 Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße. Der Zieleinlauf befindet sich ebenfalls an der Ermeling-Grundschule.

LF Bönen bleiben gelassen

LAUFSPORT

BÖNEN ▪ Jahrelang waren die Lauffreunde Bönen und ihr Volkslauf „Rund um Flierich" von einem Wintereinbruch verschont geblieben. Seit zwei Jahren sieht das nun anders aus.

Im vergangenen Jahr dann gab es eine Woche klirrende Kälte und einen Sturz der Teilnehmerzahlen auf 416. Am vergangenen Sonntag waren es nur 353 Aktive. Aber: diese Zahl ist noch erstaunlich hoch, wenn man sich die Katastrophen-Bilder des Wintertiefs „Daisy" vor Augen führt, die erst abends zuvor über die Fernseh-Schirme liefen.

Die Lauffreunde sehen den Rückgang der Teilnehmerzahl gelassen, weil er ein entspanntes Arbeiten ermöglichte. Und weil sich der Rückgang durch den Wintereinbruch erklären lässt. „Wir haben kein Problem mit den Zahlen. Ich kann es niemandem verdenken, dass er nicht angereist ist", sagte Laufwart Jürgen Korvin, der wie der Vereinsvorsitzende Dieter Maletz die Zusammenarbeit mit der Verwaltung lobte. Noch am Sonntagmorgen hatten Bauhof-Mitarbeiter gegen die weißen Massen angekämpft. Ganz zu beseitigen waren sie nicht. Klagen aus dem Teilnehmerfeld über die Beschaffenheit der Strecke hat es nicht gegeben.

25. „Rund um Flierich"



Lauffreund Sven Serke erfüllte seine eigenen Vorgaben und tauscht nach dem Sieg die Nummer 2 gegen die 1 für „Rund um Flierich" 2011. ▪ Fotos: Liesegang

Serke sorgt für ersten Heimsieg

LAUFSPORT Lauffreunde-Athlet besiegt bei verschneiter Jubiläumsauflage Seriensieger Steinmetz

Dortmunderin Uta Doyscher schnellste Frau – 353 Aktive trotzen dem Wintereinbruch

BÖNEN ▪ Gleich doppelt jubelten gestern die Lauffreunde Bönen. Zum einen fand der 25. Volkslauf „Rund um Flierich" statt – das war angesichts des Wintereinbruchs nicht selbstverständlich. Und außerdem siegte im Jubiläumslauf mit dem 32-jährigen Sven Serke erstmals ein Läufer aus den eigenen Reihen. Seriensieger Roland Steinmetz aus Bochum wurde hinter Steffen Schnieders Dritter. Schnellste Frau war Flierich-Debütantin Uta Doyscher (Dortmund). Sie bezwang Vorjahressiegerin Melanie Kionka von der LG Hamm.

„Ich rechne mit einer 34er Zeit", sagte Sprecher Jochen Heringhaus angesichts des Schneematsches an der Ermelingschule. Kurz zuvor hatte Flierichs neuer Ortsvorsteher Dieter Kretschmer um 11 Uhr den Startschuss gegeben. „Außerdem gehe ich davon aus, dass es bis zur Hälfte der Strecke ein taktisches Rennen wird – erst dann wird sich einer der Läufer absetzen." Der bundesweit tätige Eventmanager eines Sportartikelvertreibers sollte Recht behalten: Serke blieb bei seinem dritten Start in Flierich – der Heerener belegte für seinen Stammverein LG Lemgo 2008 den zweiten und 2009 den sechsten Platz – mit 34:46 als einziger unter 35 Minuten. Er hatte im Ziel satte 32 Sekunden Vorsprung auf Schnieders (35:18), der sich mit Steinmetz (35:20) ein packendes Finish lieferte.

„Ich habe nach sechs Kilometern mein Heil in der Flucht gesucht", sagte Serke nach dem Zieleinlauf. Da ging es die Disselstraße bergab. Als der spätere Sieger die jubelnden Zuschauer in der Kurve zur Sinnerstraße erreichte, betrug sein Vorsprung 300 Meter. „Ich wollte mich heute nicht auf einen Sprint einlassen, denn ich habe gesehen, dass Steinmetz Spikes über seine Laufschuhe gezogen hatte", begründete der frühere Kurzbahnläufer seinen Antritt. „Ja, die Spikes waren nur beim Start die richtige Wahl", sagte ein darob aber nur mäßig enttäuschter Steinmetz. „Außerdem hat mein Gegner wohl besser trainiert", sagte er nach soeben verpasstem siebten Sieg.

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

Richtiges Schuhwerk war gestern mitentscheidend. „Ich hatte nur normale Wettkampfschuhe an", erklärte eine erschöpfte Melanie Kionka im Ziel. Siegerin Doyscher ist Marathon- und Crossläuferin und war gestern offensichtlich besser besohlt. An ihre Bestzeit von 38:01 Minuten kam sie gestern zwar nicht heran. Aber mit 41:48 Minuten war sie über eine Minute schneller als Vorjahressiegerin Kionka (42:58).

Neben Serke gelang es mit Marcus Voß einem weiteren Bönener, unter die ersten Zehn zu laufen. Der Vorjahressiebte verbesserte sich in 37:36 Minuten auf Rang fünf – eine Platzierung, die auch Bettina Reisige-Muhr bei den Frauen erlief (45:23). Überraschend war zudem der neunte Platz von Lena Maletz. Die Bönener Schülerin lief mit 49:26 Minuten ein.

„Super! Wir sind natürlich froh über diese Leistungssportler in unseren Reihen, obwohl wir ja eigentlich ein Breitensport orientierter Verein sind", freute sich Dieter Maletz über den ersten Bönener Sieger in der 25-jährigen Geschichte des Volkslaufes. Der Vorsitzende dankte aber auch den insgesamt 353 Walkern und Läufern, die sich überhaupt auf die Strecke getraut hatten. Das ist zwar ein deutlicher Rückgang gegenüber den Vorjahren, aber: „Wir sind nochmal mit einem blauen Auge davongekommen", sagte Laufwart Jürgen Korvin, der schon befürchtet hatte, dass von den 500 Gemeldeten noch weniger als 353 starten würden.

In jedem Fall war die Stimmung 2010 wie immer – nämlich ausgesprochen gut: „Keine Frage: Ich werde nächstes Jahr wiederkommen", kündigte der nach sechs Siegen schon zum „Mr. Flierich" ernannte Steinmetz Revanche an. Serke wird sich also warm anziehen müssen – egal, wie kalt es ist… ▪ ml



Bönens B-Schülerin Lena Maletz (vorne, Mitte) lief auf den neunten Platz bei den Frauen.



Stefan Chrzanowski ging zu Fuß vom Bahnhof zum Start.



Uta Doyscher gewann beim Debüt die Frauenwertung.

Splitter vom Streckenrand

Traum-Debüt: Frauensiegerin Uta Doyscher startete zum ersten Mal beim Volkslauf in Flierich. Das Geläuf ist ihr allerdings schon länger bekannt. „Meine Tochter Nele hat ihr Pferd hier im Stall stehen. Und während sie ausreitet, laufe ich gerne hier", lobt die Dortmunder Marathonfrau die idyllische Strecke.

Fröstelnd: Nur 53 Frauen waren am Start. Aber auch die Männer im besten Läuferalter zeigten sich wetterfühlig. In der M30 des Siegers Sven Serke starteten gerade einmal zwölf Läufer. Die stärkste Abteilung stellten die Männer 40 mit 53 Läufern.

Gruppe: Die Lauffreunde Bönen stellten nicht nur den Sieger, sondern mit 25 Aktiven auch die größte Teilnehmergruppe vor LSF Unna 2000 und SuS Oberaden (18).

Winterreifen: So wie Kraftfahrzeuge mit entsprechender Bereifung besser durch Schnee und Matsch kommen, gibt es auch bei Laufschuhen spezielle Gummi-Mischungen für Untergrund und Temperatur. „Bei diesen Verhältnissen sollten die Sohlen weicher sein", sagte Dorothea Pfeffer.

Verspekuliert: Seriensieger Roland Steinmetz entschied sich nach Analyse der Streckenverhältnisse, seine „Geheimwaffe" aus der Sporttasche zu holen. Überzieher mit Spikes sollten seinen Schuhen mehr Halt verleihen. Zu seinem Leidwesen war die Schneedecke jenseits der Fröndenberger Straße und in Flierich aber geschlossen. Die Spikes setzten sich zu und wurden rutschig.

Wiedersehen: Serke und Steinmetz treffen schon in zwei Wochen erneut aufeinander. Beide starten bei der Hammer Laufserie.

Helfer: Aufgrund der Streckenverhältnisse stellte der DRK-Ortsverein in diesem Jahr zehn Helfer an den drei Stationen entlang der Strecke. „Sonst sind wir nur mit sechs, sieben Leuten vor Ort", erklärte Dirk Sauerland.

Zuschauerin: Gar nicht unglücklich war Kathrin Walter gestern, dass sie nach Schwangerschaft im letzten Jahr diesmal erneut nur zuschauen durfte. Sie kümmerte sich um ihren sechseinhalb Monate alten Sohn Dominik. Im nächsten Jahr will sie aber wieder mitlaufen.

Warmlaufen: Mit Wettkampftemperatur kam Stefan Chrzanowski an der Ermelingschule an. Er kommt seit Jahren mit dem Zug aus Münster und geht die fünf Kilometer vom Bahnhof nach Lenningsen zu Fuß.

Lahmer Hund: Eine 55-er Zeit läuft Thorsten Romberg üblicherweise. „Natürlich nur, weil der Hund so langsam ist", scherzte sein Lauffreund Hans Fabian. Dabei musste Romberg Hundedame „Weasley" bremsen. „Ihr Anfangstempo kann keiner gehen", urteilte der Lauffreund über das „Zugpferd" bei seinem Debüt in Flierich.

Nase vorn: Hartmut Stoepel feierte gestern einen besonderen Erfolg. Nach langer Zeit war der Jugendtrainer wieder schneller als sein Schützling Lena Maletz. Mit 49:11 Minuten lief er 15 Sekunden früher als Lena über die Ziellinie.



Beim Start noch dicht beieinander: Roland Steinmetz (Start-Nr. 1), Sven Serke (2) und Markus Voß (3).

Leichtathletik Zum 25. Mal „Rund um Flierich". 370 Aktive trotzen dem Tief „Daisy"

Lokalmatador Sven Serke holt sich den Sieg mit Ankündigung

„Langsam, aber sicher. Wir haben die Strecke nicht ganz frei bekommen", gab Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, den Aktiven am Sonntagmorgen mit auf den Weg.

Rund 370 Ausdauersportlerinnen - und sportler ließen sich von den winterlichen Bedingungen nicht abhalten und nahmen die Schnee-Tour „Rund um Flierich" in Angriff. Sven Serke von den LF Bönen krönte seine Leistung bei der 25. Auflage des Klassikers und holte sich wie im Vorfeld entschlossen angekündigt den Sieg über zehn Kilometer.

Die Zeit des Siegers betrug 34:46 Minuten. Bis sechs Kilometer vor dem Ziel waren Serke und Roland Steinmetz (USC Bochum), der „Rund um Flierich" bereits sechsmal gewonnen hat und einmal mehr zu den Favoriten zählte, nahezu gleichauf. „Dann ging es bergab und ich musste meine Chance ergreifen, weil Roland mit Spikes gelaufen ist. Im Sprint hätte ich keine Chance gehabt. Also habe ich das Tempo einfach angezogen und mir einen Vorsprung von 300 Metern erkämpft", schilderte Serke wenige Momente nach dem Zieleinlauf vor der Ermelingschule in Bönen-Lenningsen die Schlüsselszene. Steinmetz hörte den Worten den Siegers aufmerksam zu und anerkannte Serkes Leistung. „Er war eindeutig der Bessere. Am Anfang war ich mit den Spikes im Vorteil. Aber es war doch viel geräumt und da haben mir die Spikes nicht so viel gebracht", lautete sein Fazit. Steinmetz lief unter dem erwärmenden Applaus der Zuschauer als Dritter (35:20) in den Zielkanal ein. Rang zwei ging beim Jubiläumslauf an Steffen Schnieders (35:18, Active Sportshop-Team).

Ein weiterer Favorit auf den Sieg war Markus Voss, ebenfalls von den Lauffreunden Bönen. Er belegte im Gesamtklassement den fünften Platz (37:36). „Ich bin zufrieden. Es ist der beste Rang, den ich bei meinen insgesamt 15 Starts in Lenningsen erreicht habe", strahlte des ehemalige Spitzenradsportler des RSV Unna kurz vor dem Heimweg. Als zusätzliche Motivation hatte er extra seine Siegerurkunde aus dem Jahre 1987 mitgenommen. „Da habe ich die Jugendklasse gewonnen und bin auch noch Rad gefahren", erläuterte Voss.

Insgesamt hat es 500 Voranmeldungen für den Lauf gegeben. 130 Aktive entschieden sich angesichts der durch das Tief „Daisy" verursachten winterlichen Verhältnisse, auf ihre geplante Teilnahme an dem Lauf zu verzichten. „Wir sind mit den Zahlen zufrieden", sagte Maletz. SK



Freudestrahlend ins Ziel: Sven Serke gewann den 25. Lauf „Rund um Flierich". Für die 10 Kilometer benötigte er 34:46 Minuten. SK

INFO

Uta Doyscher die schnelleste Frau

- Schnellste Frau im Gesamtklassement war Uta Doyscher (Bunnert-Running-Team Dortmund). Sie belegte nach 41:46 Minuten Platz 24.
- Petra Dellbrügger vom Lauf-Team Unna war diesmal nur als Zuschauerin dabei. Sie muss sich nach einer Meniskusoperation noch schonen.
- Knapp 60 Walker und Nordic-Walker (mit „Stock") gingen ebenfalls an den Start. Eine Wertung gab es für sie nicht. SK

DREI FRAGEN AN



Dieter Maletz
Vorsitzender der Lauffreunde Bönen. Foto: SK

„Auf jeden Fall gelaufen"

Dieter Maletz ist langjähriger Vorsitzender der Lauffreunde Bönen und beantwortete kurz nach dem Start vor der Ermeling-Grundschule in Lenningsen drei Fragen unserer Lokalsportredaktion.

Herr Maletz, haben Sie derartige extreme Wetterbedingungen schon einmal während der zurückliegenden Läufe „Rund um Flierich" erlebt" ?

Dieter Maletz: Ja, das war im Jahre 1987, da gab es noch keine Räumfahrzeuge. Da haben wir Schneeverwehungen von Hand beseitigen müssen.

Wie dicht stand der Lauf tatsächlich vor einer möglichen Absage ?

Er stand gar nicht vor der Absage. Wir wären auf jeden Fall gelaufen. So wie das bei der Kulturhauptstadt-Eröffnung in Essen gelaufen ist und der Bundespräsident gesagt hat, dass die Veranstaltung durchgezogen werde, so hätten und haben wir es gemacht. Auch wenn jeder einen Pokal bekommen hätte. Das wäre uns egal gewesen.

Was war letztlich entscheidend dafür, dass der Lauf trotz der winterlichen Wetterbedingungen durchgeführt worden ist ?

Unser Selbstwillen und unsere Überzeugung, dass wir nicht aufgeben. Wer aufgibt, hat schon verloren. Genau so, wie bei der Ermelingschule. Wir kämpfen dafür, dass sie erhalten bleibt. SK

352 Starter in Flierich

Rund 500 Vor- und Nachmeldungen lagen vor dem Start der 25. Auflage „Rund um Flierich" vor. Allerdings gab der Veranstalter bekannt, dass rund 150 Voranmelder nicht die Reise nach Flierich antraten. „Das kann man ihnen nicht verdenken. Die Anfahrt war schwieriger als die Bedingungen vor Ort", sagte Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen. Am Ende des Tages zählte er exakt 352 Läuferinnen und Läufer.

Keine Fahrt an den Rhein

Während der Lauf „Rund um Flierich" wie geplant über die Bühne ging, wurden die westdeutschen Winterwurfmeisterschaften der Senioren in Düsseldorf abgesagt. Dazu hatte sich das hiesige Sportamt wegen der Witterungsverhältnisse entschlossen. Betroffen war eine große Gruppe des SuS Oberaden.

LF laden zum Zechenturm

Mit „Rund um Flierich" begann das Jubiläumsjahr der Lauffreunde Bönen, die 1985 gegründet wurden. Doch das war 2010 längst nicht alles. Am 11. September geht es erst- und einmalig rund um den Zechenturm in Bönen. Dann warten eine 4 x 2,5 Kilometer-Staffel, ein „Zehner" sowie Kinderläufe. „Die Veranstaltung steht unter dem Motto: Bönen in Bewegung. Wir wollen Familien, Vereine und Firmen damit begeistern", erklärte Jürgen Korvin.



Jürgen Korvin, Pressesprecher der Lauffreunde Bönen

„Absage stand nicht zur Diskussion"

LAUFSPORT LF Bönen feiern Jubiläum
„Daisy" verschont Athleten halbwegs

Von André Wagner

BÖNEN . Im Vorjahr schockten auch minus zehn Grad die Leichtathleten nicht. Diesmal hielten die Läuferinnen und Läufer der 25. Auflage von „Rund um Flierich" die Treue – trotz Wintersturm „Daisy". Organisatoren und Sportler zeigten sich mit der Traditionsveranstaltung sehr zufrieden.



Dieter Maletz



Gerd Heising

Dieter Maletz, Vorsitzender und Gründungsmitglied der Lauffreunde Bönen, erklärte: „Eine Absage des Laufes stand zu keinem Zeitpunkt zur Diskussion. 'Daisy' hat uns nicht nur ein schneeweißes Tuch beschert, sondern uns auch viele Athleten geschickt." Maletz erinnerte sich an noch schwerere Bedingungen, die der Verein schon meistern musste. „1987 mussten wir die Strecke noch selbst vom Schnee befreien", so der LF-Vorsitzende, der sich bei der Gemeinde für den Winterdienst bedankte und sich für den Erhalt der Ermelingschule aussprach: „Wer nicht kämpft, hat schon verloren."

Bereits zum 15. Mal startete **Gerd Heising** (früher TV Unna) bei „Rund um Flierich". Für ihn kam ein Verzicht wegen der Wetterverhältnisse nicht infrage. „Die Bönener sind absolute Profis und haben alles im Griff. Mein schlimmster Lauf? Der Silvesterlauf von Werl nach Soest im Jahr 1989. Wir hatten minus 15 Grad und einen eisigen Ostwind."

Jürgen Korvin, Chefchronist der Lauffreunde Bönen, strahlte: „Wir sind mit einem blauen Auge davon gekommen. Eine Geburtstagsfeier ohne Gäste wäre auch irgendwie doof gewesen."

Ganz klar: Bestzeiten waren bei dem Zustand der Strecke nicht drin. „Das Wichtigste ist doch, dass alle gesund wieder kommen", meinte SuS Oberadens Sportwart **Günter Ebeling**.



Gut 350 Läuferinnen und Läufer verzeichneten die LF Bönen bei der 25. Veranstaltung „Rund um Flierich".



Schnee, Eis und Minusgrade hielten die heimische Läuferszene nicht ab, bei der Jubiläumsveranstaltung „Rund um Flierich" in die Hellwegserie 2010 zu starten. Sven Serke (Startnummer 2) feierte einen „Heimsieg". ▪ *Fotos: Wagner*

Sven Serke stößt den „Dominator" vom Thron

LAUFSPORT Bönener Lokalmatador vor Seriensieger Steinmetz in Flierich

Von André Wagner

BÖNEN ▪ Das verflixte siebte Mal. Roland Steinmetz, sechsmaliger Gewinner von „Rund um Flierich", musste diesmal Sven Serke den Vortritt lassen.

Der Lokalmatador der Lauffreunde Bönen, der den Vereinsrekord über 15 Kilometer beim Silvesterlauf von Werl nach Soest knackte, kündigte schon vor dem Start an, nicht nur der Jäger sein zu wollen.

Sven Serke hielt sich zunächst zurück. „Ich habe mich an Roland Steinmetz festgebissen", sagte der Bönener, der dann seine Chance witterte. „Ich wusste, dass ich im Sprint keine Chance haben werde, also habe ich mein Glück versucht." Die Strategie ging auf. Roland Steinmetz konnte nicht folgen. Der Vorsprung wuchs schnell auf 300 Meter an. „Da wusste ich: Das war's", jubelte Sven Serke nach ausgezeichneten 34:46 Minuten im Ziel.



„Er hat mich besiegt", scheint Roland Steinmetz (links) zu sagen. Sven Serke löste den Bochumer gestern als Sieger ab.

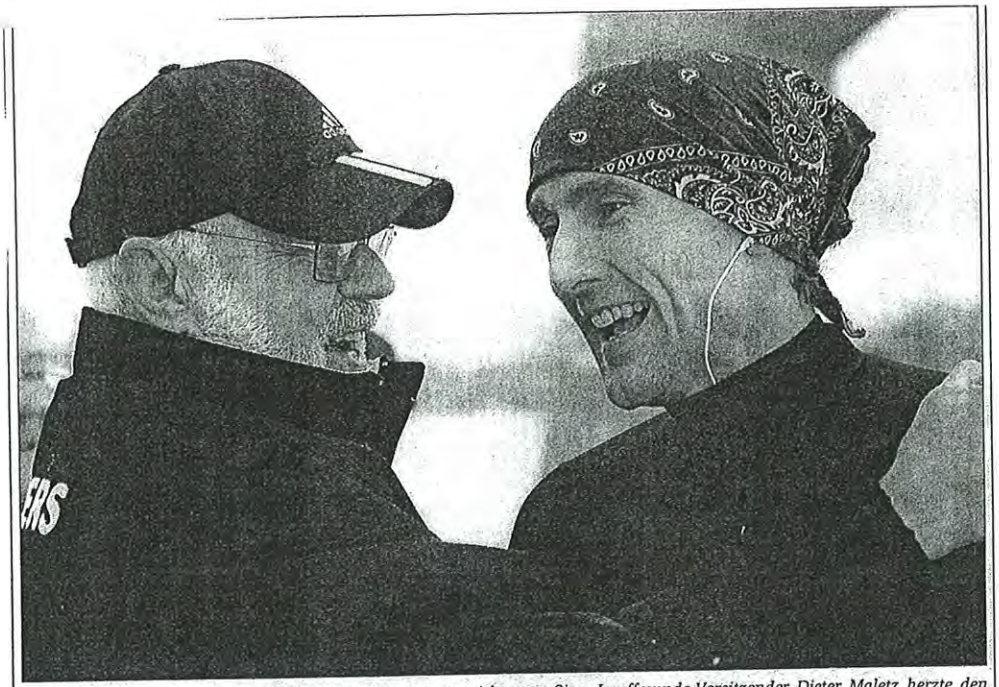
Der langjährige „Dominator" Steinmetz gratulierte fair im Ziel. „Irgendwann musste ich ja mal wieder verlieren. Sven Serke war der Bessere. Das akzeptiere ich", meinte der Bochumer, der sich Spikes unter die Laufschuhe gemacht hatte. „Teilweise war die Strecke geräumt. Da haben sie mir wenig genutzt", sagte Steinmetz, der sich am Ende mit dem dritten Platz begnügen musste. Zwischen ihm und Serke schob sich noch der zwei Sekunden schnellere Steffen Schnieders (Active Sportshop) in 35:18 Minuten.

Marcus Voß, zweiter Sieganwärter der Lauffreunde Bönen, wurde Fünfter. Mit 37:36 Minuten sicherte sich der ehemalige Radrennfahrer Platz eins in der Altersklasse M40. Auf dem 16. Rang der Gesamtwertung erreichte Martin Dellbrügge (SuS Oberaden) die Ermelingschule (4. M40).

Bei den Frauen musste Vorjahressiegerin Melanie Kionka aus Hamm der Dortmunderin Uta Doyscher in 41:48 Minuten den Vortritt lassen. Mit ihrer Zeit aus dem Vorjahr (39:43 Minuten) hätte Kionka wieder ganz oben auf dem Treppchen gestanden. Doch eine Wiederholung war bei diesen Bedingungen auf der Strecke unmöglich. Ihre Zeit: 42:58 Minuten. Der dritte Platz ging an Marit Bergmann vom Lauf Team Unna in 44:08 Minuten vor der hoch gehandelten Claudia Nachtwey vom TV Werne (44:25 Minuten). Für Bergmann bedeutete die Zeit auch den ersten Platz in der weiblichen Jugend A.

Lars Goecke vom TuS Hemmede belegte in 42:53 Minuten Rang eins in der Altersklasse Schüler A. Lukas Eckhoff wurde Erster bei den A-Jugendlichen (41:24 Minuten).

Auch 57 Walkerinnen und Walker machten sich beim Startschuss auf die Strecke.



Diesmal reichte es für den Bochumer Roland Steinmetz nicht zum Sieg. Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz herzte den sechsfachen „Rund und Flierich"-Gewinner nach dem Zieleinlauf dennoch wie immer. ▪ Foto: Liesegang

Entspannt im Schnee

„RUND UM FLIERICH" Lauffreunde reagieren gelassen auf Starter-Rückgang

Verein richtet am 11. September Jubiläumslauf rund um den Zechenturm aus

BÖNEN ▪ Schnee, Eis, Minusgrade – so sieht der Januar im Bilderbuch aus. Und seit 2009 auch wieder in Bönen. Jahrelang waren die Lauffreunde Bönen und ihr Volkslauf „Rund um Flierich" von einem Wintereinbruch dieser Art verschont geblieben. Im vergangenen Jahr dann gab es eine Woche klirrende Kälte und einen Sturz der Teilnehmerzahlen auf 416. Am vergangenen Sonntag waren es nur 353 Aktive. Diese Zahl ist noch erstaunlich hoch, wenn man sich die Katastrophen-Bilder des Wintertiefs „Daisy" vor Augen führt, die erst abends zuvor über die Fernseh-Schirme liefen.

Die Lauffreunde sehen den Rückgang der Teilnehmerzahl gelassen, weil er, anders als die Mammutveranstaltungen der Mitt-2000er mit mehr als 800 Aktiven, ein entspanntes Arbeiten ermöglichte. Und weil sich der Rückgang durch den Wintereinbruch erklären lässt. „Wir haben kein Problem mit den Zahlen. Ich kann es niemandem verdenken, dass er nicht angereist ist", sagte Laufwart Jürgen Korvin, der wie der Vereinsvorsitzende Dieter Maletz die



Die Treuesten: Willi Strathoff (l.), Walter Teumert (2. v. r.) und Johannes Grasse (r.) sind seit 25 Jahren dabei. Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz dankte ihnen. ▪ Foto: WA

Zusammenarbeit mit der Verwaltung lobte. Noch am Sonntagmorgen hatten Bauhof-Mitarbeiter gegen die weißen Massen angekämpft. Ganz zu beseitigen waren sie nicht. Klagen aus dem Teilnehmerfeld über die Beschaffenheit der Strecke hat es laut Korvin nicht gegeben.

Trotz der nur 353 Teilnehmer muss sich um den Volkslauf niemand sorgen. Denn erstens lagen dem Verein 500 Vorabmeldungen vor und zweitens verfügt der Lauf über eine breit gefächerte Anhängerschaft. Am Sonntag nahmen Aktive aus 70 Vereinen in Flierich teil.

Die treuesten der Treuen unter ihnen sind Walter Teumert aus Bönen sowie Willi Strathoff und Johannes Grasse aus Frömern. Sie sind seit der ersten Austragung von „Rund um Flierich" im Januar 1986 ununterbrochen dabei. Grasse, Jahrgang 1936, war bei der Jubiläumsauflage am Sonntag auch der älteste Starter im Feld. Der jüngste war ein Bönener: Valentin Kurz, Jahrgang 2000, durfte als C-Schüler zum ersten Mal offiziell an einem 10-Kilometer-Lauf teilnehmen. Das tat er. Er benötigte 58:49 Minuten.

„Rund um Flierich" ist in der Regel der unangefochtene Höhepunkt eines Lauffreunde-Vereinsjahres. Nicht aber 2010. Aus Anlass des 25. Geburtstags wird der Klub am 11. September einen „Lauf rund um den Zechenturm" durchführen. Der richtet sich an alle – Familien, Freunde, Vereine, Firmen – und soll laut Korvin eine einmalige Angelegenheit sein: „Wir wollen uns kein zweites Standbein schaffen. Es ist einfach ein Bonbon im Jubiläumsjahr." Der Lauf umfasst einen 1000-Meter-Schülerlauf, einen 4x2,5-Kilometer-Staffellauf und einen 10-Kilometer-Einzellauf.

Bis dahin stehen noch viele, viele Läufe auf dem Terminplan. Der nächste ist gleich einer der wichtigsten: Bei der dreiteiligen Hammer Laufserie, die Ende Januar mit dem 10-Kilometer-Lauf beginnt, werden die Lauffreunde mit 30 bis 40 Startern antreten. Unter ihnen: „Rund um Flierich"-Sieger Sven Serke. ▪ sst

Gelungener Start in die Winterlaufserie

LAUFSPORT Sven Serke von den LF Bönen schreibt Vereinsgeschichte

KREIS UNNA ▪ Etwas mehr als 1300 Teilnehmer registrierte die LG Hamm beim 10km-Lauf, der ersten Disziplin von drei Läufen der Winterlaufserie in Hamm. Traditionell waren dort auch Laufvereine aus dem heimischen Kreis am Start. Die Witterungsbedingungen und damit auch die Laufbedingungen waren insgesamt gut. Zur Serie gehören weitere Läufe über 15 km am 7. Februar und über die Halbmarathondistanz (21,1 km) am 21. Februar.



Sieger Sven Serke von den LF Bönen freut sich zusammen mit Sohn Fynn wenige Minuten nach dem Zieleinlauf.

Lauf Team Unna

Unter den bei guten äußeren Wetterbedingungen gestarteten Teilnehmern schlugen sich auch 10 Läufer und Läuferinnen vom Lauf Team Unna recht erfolgreich. So gelangte mit Marit Bergmann (1. Platz wJgdA) gar eine Teilnehmerin aufs Siegerpodest. In 41:33 gestoppten Minuten erzielte sie zudem noch eine neue persönliche Bestzeit. Ihr nahezu gleich tat es Conny Mashiter, die auf Platz 7 der AK W50 gelangte. Ihre gestoppte Zeit: 47:08. Auch die Herren überzeugten. So lief Uli Jauer mit 39:06 Min. persönliche Bestzeit (6. Platz M50). Mit neuer Bestzeit glänzte auch Klaus Pick, eigentlich eher ein Urgestein der Unnaer Handballszene: seine 45:06 bedeuten eine erhebliche Steigerung gegenüber den bisherigen 10km-Läufen für das Lauf Team. Tagesschnellster für das Lauf Team war übrigens Volker Greis, der sich erst recht kurzfristig entschloss, doch noch an der Serie teilzunehmen: er finishte mit 37:25 (12. Platz AK M40) ins Ziel. Weitere Ergebnisse für das LTU: Roland Goedecke 44:49 Min. Platz 5 der AK M65; Martin Gelfuß (43:07 / 58. M45); Hans-Joachim Behrends (43:40 / 32. M50), Vitor da Silva (48:25 / 130. M45); Franz-J. Wiemann (51:25 / 20. M60).

LF Bönen

Mit Sven Serke trug sich beim Auftaktrennen der 36. Hammer Winterlaufserie zum ersten Mal ein Bönener Sportler in die Siegerliste ein. Die Uhr blieb für ihn bei 32:37 Min. stehen. Dies bedeutete für ihn eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit und des Vereinsrekords um 40 Sekunden. Er überlief die Ziellinie eine Sekunde vor seinem stärksten Konkurrenten, dem acht Jahre jüngeren Sascha Hoffmann aus Münster. Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde und Beobachter im Jahnstadion: „200 m vor dem Ziel versuchte Hoffmann noch einmal, die kleine Lücke zu schließen." Serke sah das gelassen: „Nach neun Kilometer hatte ich das Gefühl, dass nichts mehr passiert." Er konnte sich wohl auf seinen Endspurt als ehemaliger guter 400 m-Läufer verlassen. Sein Kommentar im Ziel: „Ich habe ein gutes Gefühl für die weiteren Läufe der Serie." Damit deutete er an, welche persönlichen Ambitionen er für die gesamte Serie hat.

Insgesamt wollen 27 Lauffreundinnen und Lauffreunde die gesamte Serie laufen. Weitere 10 nehmen als Einzelstarter an den verschiedenen Läufen teil. Mit Peter Hien (39:48 Min.), Martin Munk (39:51 Min.) und Lars Grunenberg (39:56 Min.) unterboten gleich drei weitere Bönener die für Hobby-Ausdauersportler wichtige 40 Min.-Grenze. Grunenberg lief damit eine neue persönliche Bestzeit. Schnellste Bönener Frau war einmal mehr Bettina-Reisige Muhr. Sie beendete das Rennen nach 43:00 Min. und erreichte damit Platz 5 in ihrer Altersklasse W 40. Weitere Serienambitionen in ihren Altersklassen haben Ulf Kasischke (M 65), 44:48 Min. und Platz 4, Silke Kluge (W 40) 44:57 Min. und Platz 9, Susanne Brinkmann (W 40), 45:15 Min. und Platz 10, Dorothea Pfeffer (W 45), 45:56 Min. und Platz 7; Karin Freitag (W 55), 52:24 Min. und Platz 8, und Gisela Homeyer (W 60) 54:50 Min. und Platz 4. Brinkmann und Freitag liefen persönliche Bestzeiten, ebenso wie Michael Klein in 45:44 Min. und Berthold Sommer in 53:57 Min. Wanja-Sören Drees lief mit 47:31 Min. die viertschnellste Zeit bei der Jugend B und Michelle Wirth mit 53:21 Min. die schnellste Zeit bei den Schülerinnen A. Beide nehmen aber nicht an der Serie teil. Die übrigen Zeiten Bönener Läufer: Wolfgang Löddemann 42:47 Min., Jörg Holtmann 43:54 Min., Marcus Münstermann 43:59 Min., Jochen von Glahn 44:20 Min., Michael Wöllert 44:21 Min., Michael Schelter 45:15 Min., Thomas Freitag 45:29 Min., Timo Grimm 46:37 Min., Hartmut Stoepel 47:28 Minl., Kai Sluyter 47:33 Min., Silke Andres 49:06 Min., Manuela Maletz 49:31 Min., Volker Firus 49:50 Min., Sandra Firus 49:56 Min., Dieter Freitag 50:27 Min., Bernd Schlöckermann 54:53 Min., Jürgen Flechsig 57:12 Min. und Heike Bednard 59:24 Minuten.

Serke siegt in Hamm über zehn Kilometer

Leichtathletik

Mit Sven Serke von den Lauffreunden trug sich beim Auftaktrennen der 36. Hammer Winterlaufserie über zehn Kilometer am vergangenen Sonntag zum ersten Mal ein Bönener Sportler in die Siegerliste ein. Die Uhr blieb für ihn bei 32:37 Minuten stehen.

Dies bedeutete für ihn eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit und des Vereinsrekords um 40 Sekunden. Serke (Jg. 77), auch Sieger von „Rund um Flierich" am zweiten Januar-Sonntag, arbeitete von Anfang an in einer sechsköpfigen Führungsgruppe mit und drückte bei Kilometer acht noch einmal auf das Tempo. Er überlief die Ziellinie eine Sekunde vor seinem stärksten Konkurrenten, dem acht Jahre jüngeren Sascha Hoffmann aus Münster. Schnellste Bönener Frau war einmal mehr Bettina-Reisige Muhr. Sie beendete das Rennen nach 43 Minuten und erreichte damit Platz 5 in ihrer Altersklasse W 40. Weitere Serienambitionen in ihren Altersklassen haben Ulf Kasischke (M 65), 44:48 Min. und Platz 4.

Die Witterungsbedingungen und damit auch die Laufbedingungen waren insgesamt gut. Kühle Temperaturen, wenig Wind und ein trockener Untergrund sorgten für gute Bedingungen. Die Teilnehmerzahlen können sich sehen lassen. 1126 Namen verzeichnet die Ergebnisliste.

Insgesamt wollen 27 Lauffreundinnen und Lauffreunde die gesamte Serie laufen. Weitere 10 nehmen als Einzelstarter an den verschiedenen Läufen teil. Zur Serie gehören weitere Läufe über 15 km am 7. Februar und über die Halbmarathondistanz (21,1 km) am 21. Februar. Gewertet wird in der Serie die Gesamtzeit aller drei Läufe.



Die Lauffreunde Bönen waren mit einer großen Mannschaft beim 10 km-Lauf der Hammer Laufserie vertreten. ▪ Foto: WA

Große Ambitionen

LAUFSPORT Lauffreunde nach dem ersten Teil der Hammer Serie zuversichtlich

10 km-Sieger Serke will Seriensieg – Die persönlichen Bestzeiten purzeln

BÖNEN ▪ Mit Sven Serke von den Lauffreunden trug sich beim Auftaktrennen der 36. Hammer Winterlaufserie über zehn Kilometer am Sonntag zum ersten Mal ein Bönener in die Siegerliste ein (WA berichtete). Die Uhr blieb für ihn bei 32:37 Min. stehen. Dies bedeutete für ihn eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit und des Vereinsrekords um 40 Sekunden.

Serke hat noch mehr vor in den kommenden Wochen: „Ich habe ein gutes Gefühl für die weiteren Läufe der Serie." Die gehen über 15 (7. Februar) und 21,1 Kilometer (21. Februar). Trainingsanleitungen bekommt Serke bei den Lauffreunden von Dirk Pfeffer. „Serkes Talent und Pfeffers Erfahrung ergänzen sich ideal", sagt Vereinslaufwart Jürgen Korvin. Insgesamt wollen 27 Lauffreundinnen und Lauffreunde die gesamte Serie absolvieren. Weitere zehn Aktive nehmen als Einzelstarter an den verschiedenen Läufen teil. „Die Serie ist bestens für den Frühjahrsaufbau geeignet", so Korvin. Die Witterungsbedingungen und damit auch die Laufbedingungen waren am Sonntag gut: kühle Temperaturen, wenig Wind und ein trockener Untergrund. Die Teilnehmerzahlen können sich ebenfalls sehen lassen. Die Ergebnisliste umfasst 1 126 Namen.

Mit Peter Hien (39:48 Min.), Martin Munk (39:51 Min.) und Lars Grunenberg (39:56 Min.) unterboten neben Serke gleich drei weitere Bönener die für Hobby-Ausdauersportler wichtige 40 Minuten-Grenze. Grunenberg lief eine neue persönliche Bestzeit.

Schnellste Bönenerin war wieder einmal Bettina-Reisige Muhr. Sie beendete das Rennen nach 43:00 Min. und erreichte damit Platz 5 in ihrer Altersklasse W40. Weitere Serien-Ambitionen in ihren Altersklassen haben Ulf Kasischke, der in 44:48 Min. Platz 4 seiner Altersklasse M65 belegte, Silke Kluge (44:57 Min./Platz 9 in W40), Susanne Brinkmann (45:15 Min./Platz 10 in W40), Dorothea Pfeffer (45:56 Min./Platz 7 in W45), Karin Freitag (52:24 Min./Platz 8 in W55) und Gisela Homeyer (54:50 Min./Platz 4 in W60). Brinkmann und Freitag liefen ebenso persönliche Bestzeiten wie Michael Klein (45:44 Min.) und Berthold Sommer (53:57 Min.). Wanja-Sören Drees lief mit 47:31 Min. die viertschnellste Zeit bei der Jugend B und Michelle Wirth mit 53:21 Min. die schnellste Zeit bei den Schülerinnen A. Beide nehmen nicht an der Serie teil. ▪ WA

Die übrigen Bönener Zeiten:

Wolfgang Löddemann 42:47 Min., Jörg Holtmann 43:54 Min., Marcus Münstermann 43:59 Min., Jochen von Glahn 44:20 Min., Michael Wöllert 44:21 Min., Michael Schelter 45:15 Min., Thomas Freitag 45:29 Min., Timo Grimm 46:37 Min., Hartmut Stoepel 47:28 Minl., Kai Sluyter 47:33 Min., Silke Andres 49:06 Min., Manuela Maletz 49:31 Min., Volker Firus 49:50 Min., Sandra Firus 49:56 Min., Dieter Freitag 50:27 Min., Bernd Schlockermann 54:53 Min., Jürgen Flechsig 57:12 Min., Heike Bednard 59:24 Min.

Die komplette Siegerliste finden Sie auf der Hammer Lokalsportseite 5 →



Wie im Vorjahr nahmen 1126 Athleten am Zehn-Kilometer-Rennen zum Auftakt der Winterlaufserie teil. ▪ Fotos (3): Baur



Sven Serke überquerte knapp vor Sascha Hoffmann als Erster die Ziellinie.

Schnelles Rennen

LEICHTATHLETIK Bönener Sven Serke gewinnt Auftakt der Hammer Laufserie

Jana Hempelmann beim 10-km-Rennen der Frauen vor Gudrun Rodloff

HAMM ▪ Die Bestzeiten purzelten, die Sieger waren glücklich, und der Schnee fiel erst, als fast alle Läufer im Ziel waren. Bei optimalen Bedingungen zum Auftakt der 36. Sparkassen-Winterlaufserie entschieden mit Sven Serke in 32:37 Minuten und Jana Hempelmann mit einer Zeit von 37:13 zwei Neulinge die Rennen über zehn Kilometer für sich. 1126 Athleten beendeten den Lauf entlang des Kanals, was exakt der Teilnehmerzahl des Vorjahres entsprach. „Alles über 1000 ist sehr gut", meinte Uli Schwennecker, Leichtathletik-Abteilungsleiter beim veranstaltenden OSC Hamm, zufrieden.

Bei den Männern entwickelte sich sofort nach dem Start im Jahnstadion ein schnelles Rennen, in dem sich eine sechsköpfige Führungsgruppe absetzte. Mit dabei auch der Hammer Andreas Beulertz. Die Führungsarbeit machte aber der Oelder Philipp Kaldewei. „Ich habe mich hinter ihm festgebissen und dann ab Kilometer acht das Tempo forciert", meinte der spätere Sieger Serke. Vier Läufer fielen daraufhin zurück. Einzig Sascha Hoffmann (Tri Finish Münster) blieb dem Athleten der Lauffreunde Bönen dicht auf den Fersen. „Nach neun Kilometern hatte ich das Gefühl, dass nichts mehr passiert", so Serke. Der Heeren-Werver, der zum ersten Mal in Hamm startete, verließ sich auf seinen Endspurt, da er bis 2004 noch in der deutschen Spitze der 400-m-Läufer mitmischte. Am Ende unterbot Serke seine Bestzeit von 33:17 Minuten um 40 Sekunden.

Auch Hoffmann war überglücklich, denn er verbesserte seine persönliche Rekordmarke ebenfalls um über 40 Sekunden. Eine Sekunde fehlte ihm zum Sieger. „Das ist ein bisschen ärgerlich, aber es ist ja eine Laufserie", kündigte er für die kommenden Rennen am 7. Februar über 15 Kilometer und am 21. Februar über die Halbmarathon-Distanz Revanche an. Die Zeiten werden dabei für die Gesamtwertung addiert. Für „Tempomacher" Philipp Kaldewei bleib am Ende nur Rang drei (32:43).

Andreas Beulertz, der Gesamtsieger von 2009, kam als bester Hammer auf den fünften Platz. Bei 33:01 Minuten blieb die Uhr für ihn stehen. Eine neue Bestzeit zwar, aber „leider immer noch nicht die 32 vorne. Der letzte Kilometer war wieder zu langsam", meinte er selbstkritisch. Insgesamt war Beulertz aber zufrieden, denn die Witterungsbedingungen ließen bei ihm zuletzt kein Tempotraining zu. „Deshalb hatte ich mit so einer Zeit gar nicht gerechnet. Aber das zeigt, dass die Laufserie diesmal stärker besetzt ist als im vergangenen Jahr", so Beulertz. Ortwin Roye (LG Hamm) wurde Neunter in einer Zeit von 33:45. Adrian Hochkeppel landete in 33:45 auf Rang 14.

Eine klare Entscheidung gab es bei den Frauen, die zusammen mit den Männern ab Altersklasse 40 getrennt vom Hauptfeld starteten. Jana Hempelmann setzte sich schon früh von ihrer Konkurrenz ab und lief an der Spitze ein einsames Rennen. Die Athletin der LSF Münster, die erst seit vier Jahren Rennen läuft, kam mit über zwei Minuten Vorsprung und in neuer Bestzeit (37:13) ins Ziel. Gudrun Rodloff von der LG Hamm verwies im Schlussspurt noch Jutta Rahns (TuS Amelunxen) mit 39:58 auf Rang drei. „Ich habe am Anfang ein bisschen getrödelt, weil ich nicht wusste, wo ich zurzeit stehe. Aber danach habe ich ganz schön Tempo gemacht", sagte Rodloff, die auf dem letzten Kilometer noch an zwei Kontrahentinnen vorbeizog. Ihre Vereinskollegin Melanie Kionka wurde Siebte in 40:47. ▪ **bob**



Die Lauffreunde Bönen stellten beim 15 km-Lauf der Hammer Laufserie eine der größen Teilnehmergruppen. ▪ Foto: WA

Hoffnung auf das Podium

LAUFSPORT Sven Serke baut bei Hammer Laufserie seine Gesamtführung aus
Dahinter machen sich weitere Bönener Hoffnungen auf Top-Plätze in ihren Altersklassen

HAMM ▪ Erfolgreich waren die Lauffreunde Bönen auch beim zweiten Lauf der Hammer Winterlaufserie über die selten angebotene Distanz von 15 Kilometern. Sven Serke wurde Zweiter hinter dem Essener Marc Ocklenburg (WA berichtete). Im Start- und Zielbereich des Jahnstadions grämte er sich nicht lange über den um 17 Sekunden verpassten ersten Platz: „Marc läuft über 10 Kilometer 30-Minuten-Zeiten. Daher kann ich mich auch über den zweiten Platz freuen, zumal ich neue persönliche Bestzeit gelaufen bin." Die beträgt jetzt 50:25 Minuten.

Außerdem baute er vor dem dritten und letzten Teil der Serie, dem Halbmarathon, seine Führung in der Gesamtwertung auf den Hammer Andreas Beulertz auf nunmehr 33 Sekunden aus. „33 Sekunden bedeuten bei dem Tempo, das Sven über die Halbmarathon-Distanz laufen kann, einen virtuellen Vorsprung von etwas 160 Metern", sagt Lauffreunde-Statistiker Jürgen Korvin. Dass Serke nun schleifen lässt, ist unwahrscheinlich, denn: „Die Serie hat für mich erste Priorität. Jetzt heißt es gesund zu bleiben und das letzte Rennen gut über die Bühne zu bringen."

Aber auch die anderen Bönener waren mit ihren Leistungen bei guten Laufbedingungen durchweg zufrieden. So gab es weitere neue persönliche Bestzeiten. Martin Munk lief 1:01:26 Std., Michael Klein 1:08:48 Std., Timo Grimm 1:12:30 Std., Volker Firus 1:15:27 Std., Sandra Firus 1:15:31 Std., Karin Freitag 1:2:45 Std. und Berthold Sommer 1:22:09 Std. Susanne Brinkmann blieb mit 1:09:54 Std. nur unwesentlich hinter ihrer Bestzeit zurück. Schnellste Bönener Frau war jedoch Bettina Reisige-Muhr mit 1:06:23 Std.

Einige der Lauffreunde liegen in der Zwischenwertung für die Serienwertung in ihren Altersklassen weit vorn. Bettina Reisige-Muhr (W40), Ulf Kasischke (M65) und Gielsa Homeyer (W60) liegen jeweils auf dem vierten Platz. Einstellig platziert sind zur Zeit auch Silke Kluge (Platz 6 in W40), Susanne Brinkmann (Platz 7 in W40), Hartmut Stoepel (Platz 9 in M60) und Karin Freitag (Platz 7 in W55). Sie alle hoffen – ebenso wie Sven Serke – auf einen guten Halbmarathon.

Die Bönener Frauen mit Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann liegen in der Serien-Mannschaftswertung auf Platz 5. ▪ **WA**

Die übrigen Ergebnisse der Lauffreunde Bönen: Peter Hien 1:02:00 Std., Lars Grunenberg 1:02:15 Std., Wolfgang Löddemann 1:06:36 Std., Jörg Holtmann 1:06:47 Std., Michael Wöllert 1:06:49 Std., Marcus Münstermann 1:07:29 Std., Jochen von Glahn 1:08:12 Std., Silke Kluge 1:08:14 Std., Michael Schelter 1:09:41 Std., Ulf Kasischke 1:10:38 Std., Thomas Freitag 1:10:44 Std., Hartmut Stoepel 1:13:19 Std., Jürgen Korvin 1:15:55 Std., Dieter Freitag 1:18:23 Std., Michael Flory 1:18:24 Std., Michael Daidok 1:19:51 Std., Bernd Schlockermann 1:22:23 Std., Gisela Homeyer 1:24:33 Std., Thomas Tölle 1:27:20 Std., Heike Bednarz 1:30:53 Std.

939 Aktive trotzen Eis, Kälte und Schnee

LAUFSPORT Dorothee Arendsee kommt bei der Hammer-Serie als Zweite ins Ziel

KREIS UNNA ▪ 939 Aktive nahmen bei der Hammer Winterlaufserie die 15 km in Angriff. Dabei stand bis kurz vor dem Start der Streckenverlauf im wahrsten Sinne des Wortes auf der Kippe, aber fleißige Helfer der LG Hamm schafften rechtzeitig zum Start die Strecke so weit von Eis zu entschärfen, dass der Startschuss gegeben werden konnte. Mit dabei waren auch wieder Aktive heimischer Klubs.

SuS Oberaden

Unbeeindruckt zeigten sich die 31 Starter des SuS, denn 18 von ihnen konnten gegenüber dem Vorjahr mit einer besseren Zeit aufwarten. Mit einer Superzeit, die gleichzeitig Verbesserung des Vereinsrekord um über 2 Minuten bedeutete, kam Dorothee Arendsee als zweite Frau ins Ziel und siegte in ihrer Klasse mit 1:01:56 Std. Sie rückte damit auf Platz 2 in der ewigen SuS-Bestenliste hinter die frühere Deutsche Jugend-Mannschafts-meisterin Nora Felgenhauer, die als bisher einzige weibliche SuS-Aktive 1993 unter der begehrten Stunde (58:04 min) geblieben war. Mit den beiden Oldies Hans-Peter Schwarz (M70), in 1:09:20 Std sowie Horst Krieg (M80) in 1:23:31 Std feierten die Grün-Weißen diesmal drei Klassensieger, die alle beste Aussichten auf den Serien-sieg haben. Aufs Treppchen liefen zudem Irene Rautenberg (3. W45) in 1:08:22 Std, Sabine Schikorsky (3. W35) in 1:11:48 Std und Sigrid Döbbe (3. W55) in 1:12:26 Std. Erfreulicherweise kamen drei SuS'ler in weniger als 60 Minuten über die Ziellinie, wobei einmal mehr Reiner Kosche (M45, 58:58 min) als schnellster GrünWeiser vor Jörg Stehula (M40, 59:03 min und Martin Delbrügge (M40, 59:55 min das Ziel im Jahnstadion erreichten.

In der Mannschaftswertung blieb es dem SuS versagt, einen Podiumsrang zu belegen. Bestplatziertes Team war bei den Frauen die Mannschaft mit Arendsee, Rautenberg, Schikorsky, die in der Endabrechnung in 3:22:06 Fünfter wurde. Bestes Männerteam war die Besetzung Koche, Stehula, Delbrügge mit der Gesamtzeit von 2:57:56 als 19.

LF Bönen

Sven Serke von den Laufreunden baute seine Führung in der Gesamtwertung als Zweiter über 15 km mit 50:25 Min. auf nunmehr 33 Sekunden vor dem Hammer Andreas Beulertz aus. Vor ihm im Ziel war nur Marc Ocklenburg aus Essen mit einer Zeit von 50:08 Min., der aber nicht die ganze Serie läuft. Aber auch die anderen Bönener waren mit ihren Leistungen durchweg zufrieden. So gab es weitere neue persönliche Bestzeiten. Martin Munk lief 1:01:26 Std., Michael Klein 1:08:48 Std., Timo Grimm 1:12:30 Std., Volker Firus 1:15:27 Std., Sandra Firus 1:15:31 Std., Karin Freitag 1:2:45 Std. und Berthold Sommer 1:22:09 Std. Susanne Brinkmann blieb mit 1:09:54 Std. nur unwesentlich hinter ihrer Bestzeit zurück. Schnellste Bönener Frau war jedoch Bettina Reisige-Muhr mit 1:06:23 Std. Hier die übrigen Ergebnisse: Peter Hien 1:02:00 Std., Lars Grunenberg 1:02:15 Std., Wolfgang Löddemann 1:06:36 Std., Jörg Holtmann 1:06:47 Std., Michael Wöllert 1:06:49 Std., Marcus Münstermann 1:07:29 Std., Jochen von Glahn 1:08:12 Std., Silke Kluge 1:08:14 Std., Michael Schelter 1:09:41 Std., Ulf Kasischke 1:10:38 Std., Thomas Freitag 1:10:44 Std., Hartmut Stoepel 1:13:19 Std., Jürgen Korvin 1:15:55 Std., Dieter Freitag 1:18:23 Std., Michael Flory 1:18:24 Std., Michael Daidok 1:19:51 Std., Bernd Schlockermann 1:22:23 Std., Gisela Homeyer 1:24:33 Std., Thomas Tölle 1:27:20 Std., Heike Bednarz 1:30:53 Std.

Die Bönener Frauen mit Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann liegen in der Serien-Mannschaftswertung auf Platz 5.

TLV Rünthe

In der vereinsinternen Konkurrenz der fünf Läufer des TLV Rünthe bei der Hammer Serie bestätigten sich die Ergebnisse des ersten Laufs über zehn Kilometer von vor zwei Wochen. Schnellster Läufer am Sonntag über 15 Kilometer wurde wieder Günter Waschk 1:04:55 Std. (5. M55), der damit seinen Vorsprung auf Thomas Budde 1:06:38 Std. (64. M40) auf 2:33 Min. ausbaute. Thomas Eder benötigte 1:07:08 (55. M45). Bettina Gerken 1:15:13 (16. W40) und Wolfgang Weinert 1:26:15 (41. M55) freuten sich im Ziel über ihre guten Leistungen.



Die Führenden unter sich: Sven Serke (Startnummer 950), hier vor dem Start im Gespräch mit dem Zweitplatzierten der Gesamtwertung, Andreas Beulertz aus Hamm, hat vor dem abschließenden Halbmarathon 33 Sekunden Vorsprung. Foto: LFB

Leichtathletik Hammer Laufserie. Gesamtsieg zum Greifen nahe – 33 Sekunden rausgeholt

Sven Serke baut Vorsprung weiter aus

Erfolgreich präsentierten sich die Lauffreunde Bönen beim zweiten Lauf der Hammer Winterlaufserie. Allen voran überragte Sven Serke, der für die 15 km 50,25 Minuten benötigte und als Zweiter ins Ziel kam. Damit baute er seine Führung in der Gesamtwertung weiter aus.

Einzig und allein Marc Ocklenburg aus Essen war an diesem Tag schneller als Serke. „Marc läuft über 10 km 30 Minuten-Zeiten. Daher kann ich mich auch über Platz zwei freuen, zumal ich eine neue persönliche Bestzeit gelaufen bin", sagte Serke nach dem Zieleinlauf. Ein richtiger Konkurrent um die Gesamtwertung ist Ocklenburg jedoch nicht, da er nicht alle Läufe der Serie absolviert. Der Fokus von Serke liegt daher ganz klar auf dem Gesamtsieg. „Die Serie hat für mich erste Priorität. Jetzt heißt es gesund zu bleiben und das letzte Rennen gut über die Bühne zu bringen", so Serke.

Mit einem Vorsprung von 33 Sekunden auf den Zweitplatzierten geht Serke in den abschließenden Halbmarathon. Jürgen Korvin, „Statistiker" der Lauffreunde Bönen, erklärt: „33 Sekunden bedeuten bei dem Tempo, das Sven über die Halbmarathondistanz laufen kann, einen virtuellen Vorsprung von rund 160 m. Und eine Bestzeit, die Sven läuft, ist im Augenblick automatisch ein neuer Vereinsrekord für die Lauffreunde."

Neben dem Bönener Top-Läufer kamen 29 weitere Lauffreunde in das Ziel im Hammer Jahnstadion. Auch sie waren mit ihren Zeiten und Platzierungen durchweg zufrieden. Neue persönliche Bestzeiten liefen Martin Munk (1:01,26 Std.), Michael Klein (1:08,48 Std.), Timo Grimm (1:12,30 Std.), Volker Firus (1:15,27 Std.), Sandra Firus (1:15,31 Std.), Karin Freitag (1:20:45 Std.) und Berthold Sommer (1:22,09 Std.). Susanne Brinkmann blieb mit 1:09,54 Stunden nur unwesentlich hinter ihrer Bestzeit zurück. Schnellste Bönener Frau war Bettina Reisige-Muhr mit 1:06,23 Stunden.

Einige Bönener Ausdauersportler liegen nach dem 15 km-Lauf in der Zwischenwertung für den Gesamtsieg in ihren Altersklassen weit vorne. Bettina Reisige-Muhr (W 40), Ulf Kasischke (M 65) und Gielsa Homeyer (W 60) liegen jeweils auf Platz vier. Einstellig platziert sind zur Zeit auch Silke Kluge (Platz sechs in W 40), Susanne Brinkmann (Platz sieben in W 40), Hartmut Stoepel (Platz neun in M 60) und Karin Freitag (Platz sieben in W 55). Die Bönener Frauen mit Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann liegen in der Serien-Mannschaftswertung auf Platz fünf.

Die weiteren Zeiten der Lauffreunde Bönen:

Peter Hien 1:02,00 Std., Lars Grunenberg 1:02,15 Std., Wolfgang Löddemann 1:06,36 Std., Jörg Holtmann 1:06,47 Std., Michael Wöllert 1:06,49 Std., Marcus Münstermann 1:07,29 Std., Jochen von Glahn 1:08,12 Std., Silke Kluge 1:08,14 Std., Michael Schelter 1:09,41 Std., Ulf Kasischke 1:10,38 Std., Thomas Freitag 1:10,44 Std., Hartmut Stoepel 1:13,19 Std., Jürgen Korvin 1:15,55 Std., Dieter Freitag 1:18,23 Std., Michael Flory 1:18,24 Std., Michael Daldok 1:19,51 Std., Bernd Schlockermann 1:22,23 Std., Gisela Homeyer 1:24,33 Std., Thomas Tölle 1:27,20 Std., Heike Bednarz 1:30,53.

INFO

Drei Läufe über verschiedene Distanzen

- Die Hammer Laufserie wird von der LG Hamm veranstaltet und umfasst insgesamt drei verschiedene Läufe.
- Nachdem die Teilnehmer bereits die Strecken über 10 und 15 km hinter sich haben, wartet zum Abschluss der Laufserie noch ein Halbmarathon (21. Februar).
- Weiter Infos zur Serie gibt es unter www.lg-hamm.de



Beim zweiten Rennen der Winterlaufserie machten sich 939 Athleten auf den Weg. ▪ Fotos (2): Brauer



Marc Ocklenburg aus Essen gewann das spannende Rennen über 15 Kilometer.

Serke baut Führung aus

LEICHTATHLETIK 15-Kilometer-Lauf geht an Essener Marc Ocklenburg

Vorjahressieger Beulertz rückt auf Rang zwei vor – Vorentscheidung bei Frauen

HAMM ▪ Der Boden für ein packendes Finale der 36. Sparkassen-Winterlaufserie des OSC Hamm ist bereitet. Während Marc Ocklenburg, der über die Zehn-Kilometer-Strecke nicht angetreten war, den zweiten Lauf über 15 Kilometer in einer Zeit von 50:08 Minuten gewann, liegen gleich vier Läufer vor dem abschließenden Halbmarathon innerhalb einer Minute. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen baute seine Führung in der Gesamtwertung als Zweiter (50:25) auf nun 33 Sekunden vor dem Hammer Andreas Beulertz aus, der sich als Dritter (50:34) des Rennens auf Rang zwei vorschob. „Das wird alles wieder sehr spannend", freut sich Vorjahres-Gesamtsieger Beulertz auf die Entscheidung am 21. Februar.

Mit Ocklenburg und dem am Ende Viertplazierten Marcus Biehl (Laufladen Endspurt, 50:38) erhielt die ohnehin schon starke Spitzengruppe weiteren Zuwachs. Im Gegenzug stand Sascha Hoffmann, Zweiter über zehn Kilometer, nicht am Start. Vorne setzten sich sieben Läufer vom Feld ab, die auch zur Hälfte der Strecke, die wie geplant zweimal vom Jahnstadion durch den Kurpark verlief, führte. Je näher das Ziel kam, desto unruhiger ging es an der Spitze zu.

Zu diesem Thema gibt es ein Video www.wa-online.de

So wurde Ocklenburg bei drei Ausreißversuchen wieder gestellt und hatte die Hoffnungen auf den Sieg schon aufgegeben. „Aber dann habe ich gemerkt, dass die anderen auch nicht mehr schneller konnten", so der Essener. Beulertz versuchte es bei Kilometer 13, doch „die anderen haben sofort dagegengehalten". Die entscheidende Attacke setzte Ocklenburg 500 Meter später. „Als ich mich umschaute, hatte ich fünf, sechs Meter Vorsprung", meinte der 24-Jährige. Er hielt das Tempo hoch und kam letztlich mit 17 Sekunden vor Sven Serke ins Ziel, der mit dem zweiten Platz aber gut leben konnte: „Ich habe versucht vor meinen Konkurrenten zu liegen. Die Serie hat für mich Priorität." In der Gesamtwertung führt Serke vor Beulertz, der 14 beziehungsweise 24 Sekunden vor Philipp Kaldewei (Oelde, 51:16 über 15 km) und Thomas Böckenholt (Münster, 50:56) liegt. „Jetzt heißt es, gesund zu bleiben zu und schauen, dass das letzte Rennen gut über die Bühne geht", so der Gesamtführende.

Während es bei den Männern eng zugeht, ist bei den Frauen bereits eine Vorentscheidung gefallen. Jana Hempelmann von den LSF Münster wiederholte ihren Triumph über zehn Kilometer in 57:55 und hat nun über fünf Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte Jutta Rahns vom TuS Amelunxen (1:00:32). Über die 15 Kilometer zogen erst zwei andere Frauen davon, bevor Hempelmann überholte und ihren Vorsprung kontinuierlich ausbaute. Dabei hatte sie nur vier Stunden geschlafen, da sie erst in der Nacht aus Fuerteventura zurückgekommen war. „Jetzt will ich auf jeden Fall die Serie gewinnen", ist die Münsteranerin zuversichtlich. Gudrun Rodloff – über zehn Kilometer noch Zweite – landete in 1:02:51 auf Rang sieben, gefolgt von der Dolbergerin Marita Brehe (1:03:15). Vorjahres-Gesamtsiegerin Melanie Kionka (LG Hamm) belegte in 1:03:47 Rang zehn.

Das Rennen selbst stand am Samstag noch auf der Kippe. Die Strecke durch den Kurpark war von einer Eisschicht bedeckt. Erst ein Frühdienst der Veranstalter um OSC-Leichtathletik-Abteilungsleiter Uli Schwennecker räumte ab 7 Uhr morgens den Weg mit einem Radlader. „Ich hatte schon eine Ersatzstrecke um Lippe und Kanal abgemessen", so Schwennecker. „Man musste vorsichtig laufen, aber die Strecke war gut präpariert", erzählte Ocklenburg. „Das war ganz schön matschig, fast wie ein Crosslauf", meinte Jana Hempelmann, vor der andere Athleten den Untergrund bereits aufgeweicht hatten. ▪ **bob**



Bis zum Schloss Oberwerries führte der Halbmarathon der Laufserie die teilnehmenden Athleten. ▪ Fotos (3): Baur

Frühe Glückwünsche

LEICHTATHLETIK Vorentscheidungen bei Laufserie fallen weit vor dem Ziel

Serke und Hempelmann überragend – Beulertz und Rodloff auf Rang zwei

HAMM ▪ Den ersten Glückwunsch nahm Sven Serke schon 300 Meter vor dem Ziel entgegen. Kurz nachdem der Gesamtführende als Erster ins Jahnstadion eingelaufen war, um die letzte Runde der 36. Sparkassen Winterlaufserie hinter sich zu bringen, da klatschte er auch schon mit einem Vereinskamerad ab. Nach dem Erfolg zum Auftakt über zehn Kilometer und dem zweiten Platz über 15 km zeigte der überragende Mann der Veranstaltungsreihe des OSC Hamm noch einmal seine Überlegenheit und lief nach 1:12:43 Stunden und mit 48 Sekunden Vorsprung auf den Zweiten Philipp Kaldewei (LV Oelde) ins Ziel. Im Gesamtklassement belegte Andreas Beulertz (LG Hamm) den zweiten Platz – 81 Sekunden hinter Serke (2:35:45).

Bei den Frauen baute die Münsteranerin Jan Hempelmann mit dem dritten Sieg im dritten Rennen (1:23:09) ihre ohnehin schon komfortable Führung auf über 14 Minuten vor Gudrun Rodloff (LG Hamm) aus und blieb insgesamt mit 2:58:17 unter der Drei-Stunden-Marke.

Kurz nach dem Start hatte Serke eine Schrecksekunde zu überstehen. Er trat beim Hinauslaufen aus dem Stadion auf eine Bordsteinkante und verlor dabei seine Brille. „Ich dachte schon, das wars", meinte Serke. Doch ein aufmerksamer Zuschauer reichte ihm die Sehhilfe, als die Läufer die „Unfallstelle"



Sven Serke gewann die Laufserie bei den Männern.



Jana Hempelmann dominierte bei den Frauen.

nach einer kleinen Schleife noch einmal passierten.

Zu diesem Zeitpunkt hatte sich der Gesamtdritte Thomas Böckenholt bereits 15 Sekunden von seinen Verfolger abgesetzt. „Das war uns allen ein bisschen schnell", meinte Beulertz, weshalb er, Serke und Kaldewei den Münsteraner lediglich in Sichtweite behielten. Erst nach der ersten, rund acht Kilometer langen Runde schlossen die drei zu Böckenholt auf. Am Ende wurde der Münsteraner mit über drei Minuten Rückstand auf Serke Neunter.

Nach dem Zusammenschluss entwickelte sich auf dem Weg zum zweiten Wendepunkt am Schloss Oberwerries ein etwas langsameres, mehr taktisch geprägtes Rennen. Die Zeit spielte für den Gesamtführenden Serke, doch der setzte vier Kilometer vor dem Ziel sogar den alles entscheidenden Angriff. „Ich bin heilfroh, die Serie gewonnen zu haben", freute er sich über seinen Erfolg beim Debüt in Hamm, mit dem er sich gleichzeitig den Kreismeistertitel sicherte, der ebenfalls an diesem Tag ausgeschrieben war.

„Ich habe mir schon gedacht, dass ich an Sven nicht herankomme. Ich habe nur geschaut, dass ich Platz zwei in der Serie halte", konzentrierte sich Beulertz auf den Zweikampf mit Kaldewei. Denn gestern gewann zwar der Oelder, doch die neun Sekunden Vorsprung, die er sich in 1:13:22 auf den Hammer erarbeitete, waren zu wenig. Beulertz, der im Halbmarathon eine neue Bestzeit aufstellte (1:13:31), lag in der Gesamtwertung 15 Sekunden vor Kaldewei und lief daher mit geballter Faust ins Ziel.

Die Entscheidung bei den Frauen war schon im Vorfeld gefallen. Jana Hempelmann (LSF Münster) ging mit über fünf Minuten Vorsprung ins Rennen. Den Halbmarathon lief sie ebenfalls von vorne weg – einzig Vorjahressiegerin Melanie Genrich aus Gütersloh lag bis zu ihrem frühen Ausscheiden vor ihr. In 1:23:09 verbesserte Hempelmann ihre Bestzeit um fast sechs Minuten und war dementsprechend zufrieden. „Das war ein schönes Gefühl, als ich über die Ziellinie gelaufen bin", so die Münsteranerin. Hinter ihr schob sich Gudrun Rodloff in der Gesamtwertung von Platz fünf auf zwei. Nach 1:29:56 Stunden kam sie überdies als Kreismeisterin ins Ziel. Melanie Kionka von der LG Hamm wurde im Rennen (1:33:05) und insgesamt (3:17:37) Siebte. Caroline Kemper (SpVgg Dolberg) belegte beim Halbmarathon Rang zehn (1:35:46) und im Gesamtklassement Platz elf (3:22:23).

Schon während des Rennens zog OSC-Leichtathletik-Abteilungsleiter ein positives Fazit der 36. Laufserien-Auflage. Die Teilnehmerzahlen stimmten – 840 kamen zum Abschluss ins Ziel. „Wir hatten Glück mit dem Wetter", so Schwennecker, denn die drei Wettbewerbe fanden an den nicht verschneiten Wochenenden statt. ▪ **bob**

Sven Serke gewinnt Laufserie

LAUFSPORT Gestern Sieg im Halbmaraton

HAMM/BÖNEN ▪ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hat in souveräner Manier die Hammer Winterlaufserie gewonnen. Der Gesamtführende setzte sich gestern beim abschließenden Halbmarathon gegen die Konkurrenz durch. Im Ziel hatte er 39 Sekunden Vorsprung auf den Tageszweiten Philipp Kaldewei (LV Oelde). Serke hatte sich vier Kilometer vor dem Ziel von der Spitzengruppe abgesetzt. Seine Zeit von 1:12:43 Minuten bedeuteten neue persönliche Bestleistung für Serke.

In der Gesamtwertung stehen in der Addition der Läufe über 10, 15 und jetzt 21,1 Kilometer für Serke 2:35:45 Minuten zu Buche. Damit war er gut eineinhalb Minuten schneller als Andreas Beulertz von der LG Hamm. Serke hatte zuvor über 10 Kilometer gewonnen und über 15 Kilometer den zweiten Platz belegt. ▪ **bob/sst**

Mehr zur Laufserie lesen Sie auf der Hammer Lokalsportseite 3 →



Seriensieger: Sven Serke von den Lauffreunden. ▪ Foto: ml

HAMMER LAUFSERIE Ergebnisse und Platzierungen

Sven Serke schüttelt jüngere Konkurrenz ab

Brille verloren und Serie gewonnen

Zum ersten Mal in der 25-jährigen Vereinsgeschichte der Lauffreunde Bönen konnte sich ein Bönener Läufer in die Siegerliste der Hammer Laufserie eintragen. Sven Serke (M 30) gewann die Serie deutlich mit einer Gesamtzeit von 2:35:45 Stunden vor dem Hammer Lokalmatador Andreas Beulertz (2:37:06 Std.) und dem Oelder Philipp Kaldewei mit 2:37:21 Std. Beide sind um einiges jünger als Serke und starten noch in der [illegible]otklasse.

[illegible]ch Platz 1 über 10 km in 32:37 Min. und Platz 2 über 15 km in 50:25 Min. gewann Sven Serke den Halbmarathon am zurückliegenden Sonntag mit neuer persönlichen Bestzeit und neuem Vereinsrekord von 1:12:43 Std. Dabei wäre für ihn der Lauf nach circa 700 m beinahe schon zu Ende gewesen. Beim Hinauslaufen aus dem Jahnstadion trat er auf eine Bordsteinkante, kam ins Straucheln und verlor dabei seine Brille. „Ich dachte schon, das war es", meinte Serke. Doch es ging weiter und bei Kilometer 3 reichte ihm ein aufmerksamer Zuschauer die unversehrte Brille, als die Läufer nach einer Schleife wieder in der Nähe des Stadions vorbei kamen.

»Hatte immer das Gefühl, Sven läuft sehr kontrolliert und hat noch Reserven.«

Jürgen Korvin, Pressewart [illegible]auffreunde: „Sven ist mir [illegible]nd des Rennens unterwegs drei Mal begegnet. Ungefähr bei km 6 und 9 lag er in einer Dreiergruppe deutlich hinter Thomas Böckenholt aus Münster. Bei km 15 hatte sich das Bild geändert, die Dreiergruppe hatte Böckenholt abgehängt. Etwa 4 km vor dem Ziel startete er dann wohl den entscheidenden Angriff und nahm der Konkurrenz die entscheidenden Sekunden ab." Korvin weiter: „Bei den kurzen Begegnungen hatte ich immer das Gefühl, Sven läuft sehr kontrolliert und hat noch Reserven."

»Freue mich, dass ich mich in der heimischen Laufszene etabliert habe.«



Schrieb bei den Lauffreunden Bönen mit dem Sieg der Hammer Serie Geschichte: Sven Serke.

Als Erster im Stadion begrüßte Lauffreund Dirk Pfeffer den Sieger. Beide arbeiten eng zusammen, der eine gibt Anleitungen und Tipps, der andere setzt sie um. Sven Serkes erster Kommentar: „Ich freue mich über den Seriensieg und darüber, dass ich mich in der heimischen Laufszene so etablieren konnte."

Drei weitere Lauffreunde liefen an diesem Tag ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit. Martin Munk verbesserte sich auf 1:29:52 Std., Sandra Firus auf 1:48:43 Std. und Karin Freitag auf 1:58:28 Std. Für Michael Klein (1:41:24 Std.) und Berthold Sommer (1:58:28 Std.) war es der erste Start über die Halbmarathondistanz.

Schnellste Bönener Frau war einmal mehr Bettina Reisige-Muhr mit 1:36:04 Std. und Platz 3 in W 40. Zusammen mit Silke Kluge (1:40:44 Std., Platz 7 in W 40) und Susanne Brinkmann (1:43:56 Std., Platz 9 in W 40) erreichte sie Platz 5 in der Halbmarathon-Mannschaftswertung.

Serienplatzierungen unter den ersten Sechs ihrer Altersklasse erreichten Bettina Reisige-Muhr (Platz 3 in W 40) in 3:25:47 Std., Silke Kluge (Platz 6 in W 40) in 3:33:55 Std., Ulf Kasischke (Platz 4 in M 65) in 3:34:46 Std., Karin Freitag (Platz 5 in W 55) in 4:12:37 Std. und Gisela Homeyer (Platz 4 in W 60) in 4:26:04 Std.

Wie gut die übrigen Bönener Frauen aufgestellt sind, bewiesen Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann. In der Serienmannschaftswertung erreichten sie einen guten fünften Platz.

Insgesamt 840 Läuferinnen und Läufer erreichten das Ziel im Hammer Jahnstadion.



Im Sauseschritt Richtung Ziel: Marit Bergmann vom Lauf-Team Unna sicherte sich im Halbmarathon den ersten Platz im Klassement der weiblichen A-Jugend. Foto: LTU/Wiemann

So viele vordere Platzierungen wie selten zuvor für das LTU-Team

Marit Bergmann mit einer ausgezeichneten Premiere

Der Abschluss der beliebten Winterlaufserie in Hamm erbrachte aus Sicht vom Lauf Team Unna so viele vordere Platzierungen wie selten zuvor. Und das bei einem kleinen Team von acht Läufern, das sich am Abschlusstag der Serie dem Starter des Halbmarathons stellte.

„Die äußerlich recht zufriedenstellenden Bedingungen – wärmende Sonnenstrahlen, kein Schnee, keine vereiste Laufstrecke, allenfalls leichte Nässe mit nur gering aufgeweichten Parkwegen – trugen sicherlich zum Erfolg bei", ist LTU-Vorsitzender Franz Wiemann überzeugt.

Ganz zu vorderst, und in ihrem ersten Halbmarathon überhaupt, behauptete sich Marit Bergmann auf dem 1. Platz in für sie gestoppten 1:38:17, und sie gewann damit in ihrer Altersklasse (AK) der weiblichen Jugend A auf Anhieb den ersten Platz (Serienzeit: 3:25:41 Std.). Für Conny Mashiter zahlte sich das geduldige Training der letzten sieben Wochen aus, das sie mit ihrem Partner Martin Gelfuß (Halbmarathonzeit 1:41:02/ 56. Platz M45) trotz der Schnee- und Eisverhältnisse durchgezogen hatte: Platz 3 in der Serie der AK W50 (Serienzeit: 3:44:00) und gelaufener Halbmarathon-Zeit von 1:45:18 (5. W50). Ebenfalls auf den Plätzen 3 landeten Volker Greis (M40) in der Serienzeit von 2:51:13 und gestoppter HM-Zeit von 1:18:48 (3. M40) und das Urgestein Roland Goedecke (Serie: 3:33:43) in der HM-Zeit von 1:39:39 (4. M65). Für die M50 waren Uli Jauer und Hans-J. Behrends am Start (1:43:10/34. M50). Uli Jauer sicherte sich in der Serienwertung den vierten Platz. Für ihn gestoppt wurden 1:29:31 im HM (7. M50).

Der langjährige Handballer Klaus Pick (M40), ebenfalls in seiner ersten Serienteilnahme, kämpfte noch mit einer weiter zurückliegenden Erkältung, war aber dennoch mit der gestoppten Zeit von 1:52:09 (Platz 107, M40) zufrieden.

In der Mannschaftswertung der Männer belegte das Lauf Team Unna einmal in der Besetzung Greis, Jauer und Gelfuß Platz 20 und mit Goedecke, Behrends und Pick Platz 57 unter insgesamt 77 Mannschaften insgesamt.

Gemeinsam waren sich die LTU-Aktiven einig, im nächsten Jahr wieder anzutreten und eine noch höhere eigene Beteiligung zu erreichen. „Es gibt keine bessere Einschätzung der winterlichen Lauf-Fitness als die Winterlaufserie in Hamm", betonte Uli Jauer nach dem Zieleinlauf.

INFO

Addition der Zeiten

- Am zurückliegenden Sonntag fand in Hamm der letzte Lauf der Hammer Winterlaufserie über die Halbmarathondistanz statt.
- Die Laufserie setzt sich aus Läufen über 10 km, 15 km und 21,1 km (Halbmarathon) zusammen, die im Abstand von 14 Tagen stattfanden.
- Die beliebte Laufserie wurde in diesem Jahr zum 36. Mal ausgetragen. Die abschließende Wertung und Platzierungen erfolgen durch die Addition der jeweils gelaufenen Zeiten.

Arendsee, Schwarz und Krieg setzen Glanzlichter



Die Oberadener M 40-Mannschaft (v. li.): Reiner Kosche, Martin Delbrügge und Jörg Stehula nach dem Zieleinlauf in Hamm.

Leichtathletik

Die Aktiven des SuS Oberaden stellten in diesem Jahr zum Abschluss der Hammer Winterlaufserie zwei Gesamtsieger. Dorothee Arendsee sicherte sich den Sieg in der weiblichen Hauptklasse, Oldie Horst Krieg den obersten Podestplatz in der M 80. Darüber hinaus gab es für Hans-Peter Schwarz, M70, einen zweiten Rang. Dritte wurden Sigrid Döbbe, W 55, und Irene Rautenberg, W 45.

Bestplatzierte Oberadener Mannschaft wurde das Damenteam mit Dorothee Arendsee, Irene Rautenberg und Sigrid Döbbe, die Gesamtvierter wurden. Bestes Männerteam des SuS in der Endabrechnung wurde die Besetzung Reiner Kosche, Jörg Stehula und Martin Delbrügge als Gesamtdreizehnte.

„Bevor die Seriensieger und Platzierten geehrt wurden, hatten die Götter vor dem Erfolg den 'Schweiß gesetzt", führte Günter Ebeling, Sportwart des SuS Oberaden, aus. Insgesamt 840 Sportler nahmen die Halbmarathonstrecke in Angriff. Trotz widriger Verhältnisse zeigten sich die Grün-Weißen in guter Form. Horst Krieg, M 80, sicherte sich in 1:58:08 Stunden den Tagessieg. Einen zweiten Rang gab es für die schnellste SuS-Aktive Dorothee Arendsee (WHK) in 1:30:35. Sigrid Döbbe, W 55, 1:46:13, und Hans-Peter Schwarz, M 70, 1:39:58, liefen auf Rang drei ein.

Schnellster Oberadener vergangenen Sonntag war Reiner Kosche, 8. M45, der nach 1:24:52 die Ziellinie passierte. Neben ihm blieb noch Martin Delbrügge mit 1:24:58 unter der Grenze von 1:25. Für die M40-Mannschaft (Kosche, Delbrügge, Stehula) sprang ein neuer Vereinsrekord in 4:14:59 heraus.

In gemütlicher Runde feierten danach über 30 SuS-Aktive mit ihren Fans die vielversprechenden Ergebnisse der drei Hammer Straßenläufe.



Wie immer stark vertreten bei der Hammer Winterlaufserie: die Lauffreunde Bönen. ▪ Foto: WA

Doppelte Premiere

LAUFSPORT Sven Serke startet zum ersten Mal bei der Hammer Laufserie und gewinnt sie als erster Bönener überhaupt – Gute Platzierungen für Lauffreunde Bönen

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen feiern ihren Spitzenläufer Sven Serke. Der gewann am Sonntag den Halbmarathon-Lauf und damit die gesamte Winterlaufserie des OSC Hamm (WA berichtete ausführlich). Er ist damit der erste Bönener Sieger in der 36-jährigen Geschichte der Laufserie. „Ich freue mich über den Seriensieg und darüber, dass ich mich in der heimischen Laufszene so etablieren konnte", sagte Serke im Ziel.

Nach Platz 1 über 10 km (32:37 Min.) und Platz 2 über 15 km (50:25 Min.) gewann er am Sonntagmittag den abschließenden Halbmarathon mit neuer persönlicher Bestzeit und neuem Vereinsrekord von 1:12:43 Std. Er ließ 839 Finisher hinter sich. Während des Rennens machte er einen guten Eindruck: „Bei den kurzen Begegnungen hatte ich immer das Gefühl, dass Sven sehr kontrolliert läuft und noch Reserven hat", sagte Lauffreunde-Laufwart Jürgen Korvin. Als erster im Stadion begrüßte Vereinskamerad Dirk Pfeffer den Sieger. Beide arbeiten eng zusammen; der eine gibt Tipps, der andere setzt sie um.



So sehen Gewinner aus: Die Seriensieger Sven Serke (Bönen) und Jana Hempelmann (Münster). ▪ Foto: WA

Drei weitere Lauffreunde liefen an diesem Tag bei guten Bedingungen ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit. Martin Munk verbesserte sich auf 1:29:52 Std., Sandra Firus auf 1:48:43 Std. und Karin Freitag auf 1:58:28 Std. Für Michael Klein (1:41:24 Std.) und Berthold Sommer (1:58:28 Std.) war es der erste Start über die Halbmarathondistanz gewesen.

Schnellste Bönener Frau war wieder einmal Bettina Reisige-Muhr mit 1:36:04 Std. und Platz 3 in ihrer Altersklasse W40. Zusammen mit Silke Kluge (1:40:44 Std., Platz 7 in W40) und Susanne Brinkmann (1:43:56 Std., Platz 9 in W40) erreichte sie Platz 5 in der Halbmarathon-Mannschaftswertung.

Serienplatzierungen unter den ersten Sechs ihrer Altersklasse erreichten Bettina Reisige-Muhr (Platz 3 in W40) in 3:25:47 Std., Silke Kluge (Platz 6 in W40) in 3:33:55 Std., Ulf Kasischke (Platz 4 in M65) in 3:34:46 Std., Karin Freitag (Platz 5 in W55) in 4:12:37 Std. und Gisela Homeyer (Platz 4 in W60) in 4:26:04 Std. Den Sprung auf das Podest – in Hamm werden traditionell die ersten Sechs einer Altersklasse geehrt – verpassten Susanne Brinkmann mit Platz 7 in W40 und einer Gesamtzeit von 3:39:08 Std. und Hartmut Stoepel mit Platz 7 in M60 und einer Gesamtzeit von 3:53:14 Std. nur knapp. Über eine einstellige Serienplatzierung freute sich auch Jürgen Korvin (Platz 8 in M60 in 3:54:23 Std.). Die aus alter Verbundenheit für die LG Hamm laufende Bönenerin Gerlinde Püttmann gewann in 3:43:16 Std. überlegen den Serienplatz 1 in W60.

Wie gut die übrigen Bönener Frauen sind, bewiesen Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge und Susanne Brinkmann. In der Serienteamwertung erreichten sie einen guten fünften Platz. ▪ WA

Hier die übrigen Zeiten der Bönener: Klaus Budde 1:32:50 Std., Wolfgang Löddemann 1:36:41 Min., Michael Wöllert 1:36:46 Std., Jörg Holtmann 1:36:47 Std., Lars Grunenberg 1:36:52 Std., Marcus Münstermann 1:37:42 Std., Ulf Kasischke 1:39:20 Std., Michael Schelter 1:45:46 Std., Jürgen Korvin 1.47:28 Std, Timo Grimm 1:51:23 Std., Hartmut Stoepel 1:52:27 Std., Dorothea Pfeffer 1:54:43 Std., Dieter Freitag 1:56:02 Std., Michael Daidok 1:56:52 Std., Bernd Schlockermann 1:57:50 Std., Gisela Homeyer 2:06:41 Std.

Sven Serke Serien-Sieger

FUSSBALL Kamener auch beim Hammer Halbmarathon Erster

Bönener Lauffreund: „Habe mich in der heimischen Laufszene etabliert"

HEEREN ■ Sven Serke aus Kamen hat es geschafft: Der Bönener Lauffreund sicherte sich am Sonntag den Gesamtsieg bei der Hammer Serie und unterstreicht damit einmal mehr seine Klasse.

Am Sonntag ging es über die Halbmarathon-Distanz der Hammer Serie, die zudem aus Läufen über zehn und 15 Kilometern besteht. 840 Läuferinnen und Läufer erreichten das Ziel im Jahnstadion.

Zum ersten Mal in der 25-jährigen Vereinsgeschichte der Lauffreunde Bönen trug sich dabei ein Bönener Läufer in die Siegerliste eintragen. Sven Serke (M 30) gewann die Serie deutlich mit einer Gesamtzeit von 2:35:45 Std. vor dem Hammer Lokalmatador Andreas Beulertz (2:37:06 Std.) und dem Oelder Philipp Kaldewei mit 2:37:21 Std. Beide sind um



Überglücklich: Seriensieger Sven Serke mit Seriensiegerin Jana Hempelmann aus Münster.

einiges jünger als Serke und starten noch in der Hauptklasse.

Nach Platz eins über zehn Kilometer in 32:37 Min. und Platz zwei über 15 Kilometer in 50:25 Min. gewann Sven Serke den Halbmarathon mit neuer persönlichen Bestzeit und neuem Vereinsrekord von 1:12:43 Std. Dabei wäre für ihn der Lauf nach rund 700 Metern beinahe schon zu Ende gewesen. Beim Hinauslaufen aus dem Jahnstadion trat er auf eine Bordsteinkante, kam ins Straucheln und verlor dabei seine Brille. „Ich dachte schon, das war es", meinte Serke. Doch es ging weiter und bei Kilometer drei reichte ihm ein aufmerksamer Zuschauer die unversehrte Brille, als die Läufer nach einer Schleife wieder in der Nähe des Stadions vorbei kamen.

Als Erster im Stadion begrüßte Lauffreund Dirk Pfeffer den Sieger. Beide arbeiten eng zusammen, der eine gibt Anleitungen und Tipps, der andere setzt sie um. Sven Serkes erster Kommentar: „Ich freue mich über den Seriensieg und darüber, dass ich mich in der heimischen Laufszene so etablieren konnte."

Drei weitere Lauffreunde liefen an diesem Tag ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit. Martin Munk verbesserte sich 1:29:52 Std., Sandra Firus auf 1:48:43 Std. und Karin Freitag auf 1:58:28 Std.

7 691 Kilometer in den Beinen

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen ziehen Bilanz des abgelaufenen Jahres
Christine Uelzmann und Marcus Voß gewinnen die Einzelwertungen

BÖNEN ▪ „Wer hat 2009 die besten Leistungen gezeigt?" Diese Frage beantwortete Laufwart Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen jetzt beim sportlichen Jahresrückblick des Vereins in der Gaststätte Kreutz. Bei den Frauen siegte Christine Uelzmann und bei den Männern Marcus Voß.

Uelzmann erreichte in der Top-10-Wertung der Frauen 45 von maximal 50 möglichen Punkten. Ihre Leistungen: 5 km in 20:27 Min., 10 km in 43:10 Min., 15 km in 1:08:11 Std., Halbmarathon (21,1 km) in 1:35:25 Std. und Marathon (42,2 km) in 3:31:51 Std. Silke Andres (39 Punkte) erreichte Platz 2, gefolgt von Dorothea Pfeffer auf Platz 3 (35 Punkte).

Marcus Voß lief folgende Zeiten: 5 km in 17:14 Min., 10 km in 36:44 Min., 15 km in 54:07 Min, Halbmarathon in 1:18:12 Std. und Marathon in 2:53:06 Std. In der Top-20-Wertung der Männer bedeutete dies 96 Punkte. Auf Platz 2 folgte Lars Grunenberg mit 87 Punkten. Platz 3 gewann Sven Serke mit 80 Zählern. Zwar war er in den zurückliegenden Monaten der alles überragende Lauffreunde-Athlet gewesen, doch um auch in der Vereinswertung ganz oben zu sein, fehlte ihm ein Marathonlauf.

In der vereinsinternen Wertung ging es auch um die Zahl der Wettkämpfe bzw. die der Wettkampf-Kilometer. Die Kombi-Wertung gewann bei den Frauen Dorothea Pfeffer (367,7 km verteilt auf 19 Wettkämpfe) vor Christine Uelzmann (212,7 km/19) und Bettina Reisige-Muhr (170,8 km/13). Auf den nächsten drei Plätzen lagen Sandra Firus, Manuela Maletz und Silke Kluge. Bei den Männern lag Michael Schelter vorn (416 km in 27 Wettkämpfen), gefolgt von Timo Grimm (256,5 km/25) und Ulf Kasischke (336 km/19). Die Plätze vier bis sechs belegten Marcus Küchmann, Martin Munk und Hartmut Stoepel.

Sven Serke und Silke Andres haben sich in die ewige Top-10-Wertung der Lauffreunde eingeordnet. Sven Serke, Inhaber von vier Vereinsrekorden, liegt bei den Männern jetzt auf Platz 2 und Silke Andres bei den Frauen auf Platz 5. Beiden fehlt für diese Wertung noch eine Marathonzeit. Angeführt wird die Top-10-Wertung der Männer immer noch von dem mittlerweile nicht mehr aktiven Michael Wrede. Bei den Frauen hat Katrin Walter, die zurzeit aus familiären Gründen kürzer tritt, diese Position inne. Lauffreunde, die ihren ersten Marathon liefen, gab es 2009 nicht. Im Jahr davor waren es noch vier Debütanten gewesen.

Nichts entgeht Korvin. Er hat ausgerechnet, dass die Lauffreunde-Frauen im vergangenen Jahr insgesamt 2453 Kilometer zurückgelegt haben. 66 Frauen waren insgesamt 240 Mal am Start gewesen. Bei den Männern waren es 5238 Kilometer. Erlaufen wurden sie von 67 Männern bei 481 Starts. „Die Tendenz gegenüber 2008 ist steigend. Walking-Wettbewerbe sind eingerechnet, denn die Zahl ambitionierter Walkerinnen und Walker – mit und ohne Stock – nimmt zu", sagte Korvin. ▪ **WA**



Erfolgreiche Lauffreunde (von links): Sandra Firus, Silke Andres, Silke Kluge, Lars Grunenberg, Timo Grimm, Manuela Maletz, Martin Munk, Sven Serke, Dorothea Pfeffer, Hartmut Stoepel, Marcus Küchmann, Ulf Kasischke und Michael Schelter. ▪ *Foto: WA*



Die Lauffreunde Bönen stellten im Kurpark Unna eine der größten Teilnehmer-Gruppen. ▪ Foto: WA

Gold für Maletz und Kaftan

LAUFSPORT Bönener Talente gewinnen Crosslauf-Kreismeisterschaft in Unna

26 Aktive aus Bönen am Start – Insgesamt zwölf Podiumsplätze

UNNA ▪ Im Kurpark Königsborn fanden am Samstag die Cross-Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm statt. Am Start waren knapp 170 Teilnehmer. Die Lauffreunde Bönen waren mit 20 Startern vertreten, die TuS Bönen mit sechs Kindern. Zwölf Mal wurden Aktive aus Bönen zur Siegerehrung aufgerufen.

Den Titel einer Kreismeisterin gewann Lena Maletz von den Lauffreunden Bönen in der Altersklasse W13 (WA berichtete). Für die 1800 Meter benötigte sie 7:14 Min. Zweite Plätze gewannen Greta Bartmann (W8) mit 5:10 Min. über 1100 m, Wanja-Sören Drees (M16) mit 22:05 Min. über 5000 m, Anja Kissing (W40) mit 24:50 Min. und Manuela Maletz (W45) in 25:43 Min., ebenfalls über 5000 m. Mit 12:08 Min. lief Iva Bartmann (W15) über 2600 m auf Platz 3. Weitere dritte Plätze gab es über 5000 m für Frank Gutschow (M45) mit 19:51 Min, Achim Kissing (M40) mit 22:07 Min.) und Hartmut Stoepel (M60) mit 23:41 Min.



Niklas Kaftan (r.) von der TuS Bönen wurde am Samstag Crosslauf-Kreismeister. ▪ Foto: WA

Aus dem Sextett der TuS Bönen platzierte sich Niklas Kaftan ganz oben. Er wurde über die 1100 Meter in 4:32 Min. M9-Kreismeister. Sein Vereinskamerad Sven Roloff wurde in 4:38 Min. Dritter. „Silber" errang Jonas Weitz in der M12. Er benötigte für die 1800 Meter 7:01 Min. Die Zeiten der übrigen Bönener:

1100 m: Sophie Meiritz (W8) 5:57 Min., Lara Gutschow (W8) 6:00 Min.
1350 m: Stina Kissing (W10) 5:34 Min., Daniel Thormann (M11) 5:35 Min., Stina Malcher (W10) 5:59 Min., Annika Kissing (W10) 6:00 Min., Karla Melsheimer (W10) 6:23 Min., Andrine Schulte (W11) 6:33 Min., Vivienne Scholtyssek (W11) 6:44 Min.
1800 m: Tabitha Schulte (W13) 8:25 Min., Stephan Schwark (M12) 9:29 Min.
2600 m: Iva Bartmann (W15) 12:08 Min., Jonas Kaftan (M14) 12:38 Min., Tristan Sommer (M14) 13:18 Min.
5000 m: Berthold Sommer (M45) 26:13

24. MÄRZ 2010

Drei neue Bestzeiten

LAUFSPORT Lauffreunde bei Straßenlauf „Rund um die Wibbeltkapelle" in Ahlen

BÖNEN ▪ Neun Aktive der Lauffreunde Bönen hatten sich am Sonntag für einen Start beim Straßenlauf „Rund um die Wibbeltkapelle" in Ahlen entschieden. Dirk Pfeffer meldete sich nach langer Wettkampfpause wieder zurück. Er absolvierte die 5 km-Strecke in 19:10 Min. und zeigte sich damit sehr zufrieden. Platz 4 im Gesamteinlauf spielte dabei nur eine Nebenrolle.

Gleich zwei neue persönliche Bestzeiten gab es über 10 km. Susanne Brinkmann verbesserte sich auf 45:10 Min. und gewann den ersten Platz in ihrer Altersklasse W40. „Jetzt möchte ich doch so langsam mal unter 45 Minuten bleiben", sagte sie. Ihre Freundin Sandra Firus benötigte 48:07 Min. und wurde damit Dritte in der W40. Martin Munk (M40) beendete den 10 km-Lauf nach 40:19 Min. Er hatte wie viele andere auch mit starkem Wind und Regen zu kämpfen gehabt.

Rita Margraf tat das über die 5 km-Distanz erfolgreich. Ihre 25:57 Min. bedeuteten neue persönliche Bestzeit.

Die übrigen Zeiten über 5 km: Michael Schelter 21:15 Min., Timo Grimm 22:36 Min., Bernd Jahn 24:45 Min., Thomas Margraf 25:58 Min.

Michael Schelter, Vielstarter der Bönener Lauffreunde, war tags zuvor beim Sälzerlauf in Bad Salzkotten am Start gewesen. Er beendete seinen 10 km-Lauf nach 44:46 Min. Über die 5-Kilometer-Distanz war hier auch der für Bönen startende und in Salzkotten wohnende Alexander Unruh dabei. Er benötigte 21:11 Min. ▪ WA

MITTWOCH

Kluge und Pfeffer weit vorn

BÖNEN ▪ Dorothea Pfeffer und Silke Kluge gingen am Samstag beim Steinfurt-Marathon an den Start. Beide hatten trotz widrigen Winterwetters gut trainiert und wurden mit guten Zeiten und Platzierungen belohnt. Pfeffer benötigte 3:40:23 Std. und war viertbeste Frau im Gesamteinlauf. Kluge folgte ihr mit 3:47:13 Std. auf Platz sechs. Beide gewannen jeweils ihre Altersklasse.

„Ich wollte den Lauf nur gut hinter mich bringen und habe erst im Ziel realisiert, dass ich meine persönliche Bestzeit um 29 Sekunden verbessert habe", sagte Kluge. Begleitet wurde sie während des Rennens zunächst von Lauffreund Lars Grunenberg und dann von Ehemann Carsten. Beide hatten, um als Tempomacher für Silke arbeiten zu können, für den Teammarathon gemeldet. Ihre Zeiten für die Halbmarathondistanz: Lars Grunenberg 1:49:31 Std. und Carsten Kluge 1:57:32 Std.

In Steinfurt am Start war auch „Walker" Dieter Kaiser. Für die Halbmarathon-Distanz benötigte er 2:36:51 Std. „Der Steinfurt-Marathon ist eine Veranstaltung von Läufern für Läufer. Er liegt nahezu vor der Haustür und ist gut organisiert", war die einmütige Bilanz der Bönener. Die Wetterbedingungen wurden unterschiedlich beurteilt. „Für mich war es fast etwas zu warm", sagte Dorothea Pfeffer. Den Wind empfanden dagegen alle als störend. ▪ WA

Sven Serke verpasst Bestzeit nur knapp

LAUFSPORT Sieg auf der Fünf-Kilometer-Strecke des Ruhrauenlaufs

BÖNEN ▪ Über 5 km waren Sven Serke und Dirk Pfeffer von den Lauffreunden Bönen beim 18. Wickeder Ruhrauenlauf am Start.

Serke gewann den Lauf deutlich mit 16:04 Minuten vor Andreas Beulertz von der LG Hamm, der 35 Sekunden nach ihm ins Ziel kam. „Ich habe es nach meinem Sieg bei der Hammer Winterlaufserie ruhiger angehen lassen und bin daher mit dieser Zeit mehr als zufrieden", so Serke, der seine persönliche Bestzeit nur um 8 Sekunden verpasste. Pfeffer hatte sich als Tempomacher für Jörg Adolphs vom TuS Uentrop zur Verfügung gestellt und beendete den Lauf nach 20:49 Minuten. Er gewann damit Platz zwei seiner Altersklasse M 45. Sein Kommentar: „Die Strecke in Wickede ist zwar schön, aber doch sehr windanfällig."



Sven Serke

Lauffreunde vorn dabei

LAUFSPORT Bönener starten bei Läufen in Paderborn und Berlin

BÖNEN ▪ Mehr als 8.000 Starter verzeichnete am Samstag der zum 64. Mal ausgetragene Osterlauf in Paderborn, die älteste Straßenlaufveranstaltung in Deutschland. Unter ihnen waren auch Aktive der Lauffreunde Bönen, die über 5 km, 10 km und die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km an den Start gingen.

Über fünf Kilometer lief Karin Freitag in 25:51 Min. auf Platz 2 ihrer Altersklasse W55. Michael Schelter erreichte mit 20:56 Min. Platz 5 in M40. Dieter Freitag finishte nach 26:07 Min. Susanne Brinkmann beendete den 10km-Lauf nach 46:00 Min. und erreichte damit Platz 6 in W40. Dirk Pfeffer lief eine Sekunde vor ihr über die Ziellinie. Simon Vulf benötigte 51:18 Min.

Auch über die Halbmarathon-Distanz gab es gute Platzierungen für die Bönener Ausdauersportler. Dorothea Pfeffer erreichte nach 1:38:44 Std. das Ziel und wurde damit Sechste in W45. Ulf Kasischke wurde mit 1:41:45 Std. Vierter der M65.

Eine Woche zuvor waren zwei Laufreunde beim Berliner Halbmarathon am Start gewesen. Lars Grunenberg lief hier mit 1:27:57 Std. eine neuepersönliche Bestzeit. Gut in Form zeigte sich auch Marcus Voß, der das Rennen nach schnellen 1:19:09 Std. beendete. Auch der Lauffreunde-Nachwuchs mit Julica und Carlotta Voß bzw. Lena und Noel Grunenberg schnupperte in Berlin Wettkampf-Luft. Das Quartett nahm an einem 1000-Meter-Kinderlauf über das Tempelhofer Flugfeld teil. ▪ **WA**



Schnell in Paderborn: die Lauffreunde Susanne Brinkmann, Ulf Kasischke und Dorothea Pfeffer (v. l.). ▪ Foto: WA

Serke siegt in Wickede

BÖNEN ▪ Sven Serke und Dirk Pfeffer von den Lauffreunden Bönen waren beim Wickeder Ruhrauenlauf über fünf Kilometer am Start. Serke gewann deutlich mit 16:04 Min. vor Andreas Beulertz (LG Hamm), der 35 Sekunden nach ihm ins Ziel kam. „Ich habe es nach meinem Sieg bei der Winterlaufserie ruhiger angehen lassen und bin daher mit der Zeit mehr als zufrieden", so Serke, der seine persönliche Bestzeit um nur acht Sekunden verpasste. Pfeffer hatte sich als Tempomacher für Jörg Adolphs vom TuS Uentrop zur Verfügung gestellt und beendete den Lauf nach 20:49 Min. Er gewann damit Platz 2 in seiner Altersklasse M45. ▪ **WA**

LF Bönen beim Osterlauf

LAUFSPORT Mehr als 8000 Starter in Paderborn

BÖNEN ▪ Mehr als 8000 Starter verzeichnete am Samstag der zum 64. Mal ausgetragene Osterlauf in Paderborn, die älteste Straßenlaufveranstaltung in Deutschland. Unter ihnen waren auch Aktive der Lauffreunde Bönen, die über 5 km, 10 km und die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km an den Start gingen.

Über fünf Kilometer lief Karin Freitag in 25:51 Min. auf Platz 2 ihrer Altersklasse W 55. Michael Schelter erreichte mit 20:56 Min. Platz 5 in M 40. Dieter Freitag finishte nach 26:07 Min. Susanne Brinkmann beendete den 10 km-Lauf nach 46:00 Min. und erreichte damit Platz 6 in W 40. Dirk Pfeffer lief eine Sekunde vor ihr über die Ziellinie. Simon Vulf benötigte 51:18 Minuten.

Auch über die Halbmarathon-Distanz gab es gute Platzierungen für die Bönener Ausdauersportler. Dorothea Pfeffer erreichte nach 1:38:44 Std. das Ziel und wurde damit Sechste in W 45. Ulf Kasischke wurde mit 1:41:45 Stunden Vierter der M 65.

Voss läuft in Bochum aufs Treppchen

LAUFSPORT Ahtlet der Lauffreunde Bönen gewinnt über 10 km die M 40-Wertung

Bönener sind zum ersten Mal beim Volksparklauf in Bochum am Start

BÖNEN/BOCHUM ▪ Zum ersten Mal starteten die Lauffreunde Bönen beim Volksparklauf in Bochum. 18 Aktive aus Bönen gingen bei gutem Wetter an den Start.

Bei einem Massenstart von mehr als 100 Teilnehmern liefen die Bambini eine Strecke von 350 Metern, wobei nur die Starter eine Chance auf eine vordere Platzierung hatten, die in den ersten beiden R[illegible]en standen. Gut gestand[illegible] und gelaufen sind Adam Köckler (1:30 min./Platz 4) und Julica Voss (1:41 min./ Platz 14).

Die Schüler mussten eine Runde von 1500 Metern absolvieren. Auch hier war die Beteiligung und die Konkurrenz sehr groß. Obwohl Lena Maletz mit einer Zeit von 5:37 min. ins Ziel kam, belegte sie „nur" den sechsten Platz bei den Schülerinnen B. Auch die anderen Lauffreunde-Kinder liefen im vorderen Feld ein.

Für den Hauptlauf über 10 Kilometer mussten sechseinhalb Runden im Park auf abwechslungsreicher Strecke gelaufen werden. Marcus Voss gewann seine Altersklasse M 40 mit 36:39 min. und war im Gesamteinlauf Dritter. Die 40-Minuten-Marke unterbot ebenfalls Lars Grunenberg mit 39:41 min. Damit wurde er Vierter in der Klasse M 35. Einen guten 3. Platz belegte Silke Kluge mit 45:26 min.

Die Zuschauer und mitgereisten Fans konnten das Laufgeschehen gut beobachten und sorgten mit Applaus für gute Stimmung. ▪ WA

Weitere Ergebnisse:

10 km: Anja Kissing (4. Platz W 40) 54:08 min., Achim Kissing (9. Platz M 40) 47:53 min., Uwe Köckler (11. Platz M 45) 54:25 min., Hartmut Stoepel (4. Platz M 60), 50:46 min.

1500 m: Schülerinnen C: Stina Kissing 6:11 min., Annika Kissing 6:36 min., Marie Kissing 6:40 min., Karla Melsheimer 6:53 min., Carlotta Voss 7:02 min. – Schüler B: Noel Grunenberg 6:53 min. – Schüler A: Steffen Maletz 6:54 min.



Die Lauffreunde Bönen gingen zum ersten Mal beim Bochumer Volksparklauf an den Start. ▪ *Foto: WA*

Sven Serke erfolgreich

BÖNEN ▪ An den westdeutschen 10 km-Straßenlaufmeisterschaften im rheinland-pfälzischen Wintrich nahm auch Sven Serke von den Lauffreunden Bönen teil. Das sehr warme Wetter und teilweise starker Wind machten ihm sehr zu schaffen. Am Ende blieb die Uhr für ihn bei 33:11 Min. stehen. Das bedeutete Platz vier im Gesamteinlauf und den Sieg sowie den Titel in seiner Altersklasse M 30. Westdeutscher Meister wurde Sören Kah von der LG Lahn-Aar-Esterau in 32:17 Min. „Den Kampf um Platz 3 mit dem 12 Jahre jüngeren Tim-Arne Siedenstein von der SG Wenden verlor ich bei Kilometer 7. Aber ich bin stolz auf den Altersklassentitel."

Allergie bremst Sven Serke aus

LAUFSPORT Mitfavorit verpasst Podium bei Westdeutscher Meisterschaft über 10 km

WINTRICH/BÖNEN ▪ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hat bei der Westdeutschen Meisterschaft über 10 Kilometer das Podium knapp verpasst. Er wurde am Samstag in 33:11 Minuten Vierter von 162 Finishern und verpasste damit zwei Ziele: Gesamtsieg und neue persönliche Bestzeit. Schuld daran waren der Sommereinbruch und die Pollen. Allergiker Serke durchlitt die 10 Kilometer auf der landschaftlich schönen, aber eben auch pollenreichen Strecke und fiel nach dem Zieleinlauf erschöpft einem Sanitäter in die Arme.

„Ich musste auf der Strecke wahnsinnig kämpfen. Meine Freundin sagte mir, dass sie mich nach einem Rennen noch nie so erschöpft gesehen hat", sagte Serke, dessen Zeit allerdings für den Sieg in der Altersklasse M30 reichte. Auf den Gesamtdritten Tim-Arne Sidenstein (SG Wenden) fehlten ihm zehn Sekunden. Westdeutscher Meister wurde Sören Kah von der LG Lahn-Aar-Esterau. Dessen Zeit von 32:17 Minuten hatte auch Serke, angetreten mit einer Bestzeit von 32:27 Minuten, angepeilt: „Ich hatte vor, neue Bestzeit zu laufen. Das hatte sich im Training auch angedeutet. Aber unter diesen Umständen war das für mich nicht möglich. Dafür hätte es vor dem Start regnen müssen. Aber es ist gut, mal wieder geerdet zu werden. Für die weitere Saison bin ich ganz optimistisch", sagte Serke.

Sein nächstes großes Ziel sind die Westdeutschen Meisterschaften im Halbmarathon Ende Mai in Duisburg. Darauf ist sein Training ausgerichtet. Am kommenden Samstag will er seinen Vorjahressieg beim 10 km-Lauf in Kamen-Methler wiederholen. „Eine neue Bestzeit wird es da nicht geben", sagt Serke. Zumindest nicht, wenn die Pollen fliegen. ▪ **sst**



Sven Serke wurde Vierter bei der Westdeutschen 10 km-Meisterschaft. ▪ Foto: ml



Großer Andrang herrschte wieder einmal bei den zahlreichen Kinderläufen. So musste der erste Start wegen der vielen Nachmeldungen um ein paar Minuten verschoben werden. Mehr als 250 Mädchen und Jungen waren dabei. ▪ *Fotos: Wagner*

Sven Serke wieder vorne, Marcus Voß läuft Bestzeit

LEICHTATHLETIK Beim 38. Internationalen Kamener Volks- und Straßenlauf
Mai-Spaziergang mal anders: 793 Teilnehmer gehen an den Start

Von André Wagner

METHLER ▪ Es stimmte wieder einmal alles beim „Volksfest" des TVG Kaiserau: Die neuen, schnellen Strecken begeisterten und sorgten für Top-Zeiten. Außerdem machte das Wetter den Organisatoren keinen Strich durch die Rechnung. Im Gegenteil. Die Sonne lachte.



Start frei zum Lauf über zehn Kilometer mit 279 Teilnehmern.

Bereits um 9.15 Uhr fiel der Startschuss zum Jedermannlauf über fünf Kilometer. Vorjahressieger Volkhard Braucks (SuS Oberaden) wurde von einem 15 Jahre alten Deutsch-Österreicher um fünf Sekunden geschlagen. Lukas Pertl (WSV Bad Hofgastein) kam nach 16:34 Minuten ins Ziel. Vor einem Jahr benötigte er für die fünf Kilometer noch 17:45 Minuten und belegte den dritten Rang. Dirk Mahltig, diesmal wegen einer leichten Verletzung nur Zuschauer, staunte über die Leistungsexplosion des „Youngsters".

Bei den Frauen wiederholte Christine Uelzmann (LF Bönen) ihren Triumph von 2009, obwohl sie mit 20:44 Minuten 17 Sekunden langsamer war. „Ich habe ein halbes Jahr pausiert", erklärte Uelzmann, die an den neuen Streckenverlauf gute Noten verteilte.

Das Rennen über zehn Kilometer dominierte erneut Sven Serke (LF Bönen), obwohl von einer Pollenallergie gehandicapt. Nach dem Erfolg vor einem Jahr in 35:42 Sekunden steigerte er die Zeit auf 33:29 Minuten und distanzierte die Konkurrenz deutlich. Im Ziel gratulierte Lebensgefährtin Silke Andres als Erste. Sie konnte ihren Titel nicht verteidigen. Denn im August erwarten sie und Serke zum zweiten Mal Nachwuchs - eine Tochter.

Schnellste Frau war Henrike Grabengießer (SG Ergste) in 45:17 Minuten. Martina Huber vom TVG Kaiserau feierte in der W40 einen Altersklassensieg in 46:59 Minuten. Sigrid Döbbe gelang dies in der W55.

Beim Halbmarathon waren wie immer zahlreiche Triathleten am Start. Tillmann Goltsch aus Dortmund setzte sich in 1:15,27 Stunden durch. Auf Rang zwei kam Vorjahressieger Marcus Voß mit neuer persönlicher Bestzeit: Nach 1:16,50 Stunden stoppten die Uhren für den ehemaligen Spitzenradrennfahrer, der für die Lauffreunde Bönen startet. „Optimal", freute sich Voß: „ich war eine Minute schneller als zuletzt in Lünen."

In der Altersklasse W45 hatte Monika Schmitz (LSF Unna) die Nase vorn.

WR Sport im Kreis Unna

WESTFÄLISCHE RUNDSCHAU



Und ab geht die Post: Nach dem Startschuss auf dem Kunstrasenplatz des Sport-Centrums setzt sich die Lauf-Karavane in Bewegung. 542 Aktiven nahmen die unterschiedlichen Laufangebote des gastgebenden TVG Kaiserau in Anspruch. Foto: Dietmar Wäsche

Leichtathletik 38. Volkslauf des TVG Kaiserau. Insgesamt 542 Aktive am Start

Neue Strecke „läuft sich super"

Maximiliane Rüggeberg

Weder atemlos noch ausgepowert, sondern im wahrsten Sinne fit wie ein Turnschuh erreichte Lukas Pertl beim 38. Volks- und Straßenlauf des TVG Kaiserau die Ziellinie. „Auf dem letzten Kilometer habe ich richtig Gas gegeben", erzählt der gerade einmal 14-Jährige von seinem Sieg in der Kategorie „Jedermannslauf".

Sechs mal in der Woche traniert der Schüler und will auch beruflich später mal die Turnschuhe schnüren: „Ich möchte Leistungssportler werden", ist der junge Sieger sich sicher. Der Sieg beim Jedermannslauf sei ein kleiner Schritt in diese Richtung gewesen. Übrigens auf ganz neuer Strecke: „Wir haben die Route umgelegt", erzählt der stellvertretende Vorsitzende des TVG, Werner Knöpper. Der Weg führe die 542 Teilnehmer auf verkehrsarmen Wegen über die Seseke und Körne nach Südkamen und zurück nach Methler. „So umgehen wir die verkehrsreichen Hauptstraßen", erzählt Knöpper. „Läuft sich super", beurteilte Teilnehmer Frank Geschwind, der für die UKBS in der Kategorie Halbmarathon startete, die neue Route. Wenig Verkehr und viele gerade Abschnitte seien die Vorzüge der Strecke.

Neuheiten gab es auch an der Startlinie. Diese wurde vom Vorplatz des Bürgerhauses auf den nahe gelegenen Kunstrasenplatz des Sport-Centrums Kaiserau verlegt. „So können wir unseren Favoriten besser zujubeln", freute sich eine Mutter, deren Sohn an einem der Läufe teilnahm.

„Die Resonanz der Schulen auf den diesjähigen Lauf war enorm", erzählt die zweite Vorsitzende des TVG, Brigitte Blecher. Jeweils unterteilt nach Alter und Schule traten die Kinder über 400 und 800 Meter gegen einander an.

„Das Geheimnis einer guten Leistung ist regelmäßiges Training und die Freude am Laufen", verriet Dirk Westhoff, der beim Halbmarathon startete. Nicht an Leistungsgrenzen gehen, sondern die eigene Kondition und Tagesform beachten, dann gebe es auch keinen Muskelkater.

Für zusätzlichen Ansporn der Läufer sorgten die Fans, die entlang der Strecke den Teilnehmern zujubelten und sie ordentlich anfeuerten. „Das gibt die richtige Motivation", freute sich ein Teilnehmer des 10 Kilometerlaufs.

Nach einer Stunde und 28 Minuten stand der Sieger in der Disziplin Halbmarathon fest: Sebastian Mai. Bei den Damen siegte Sarah Beisenherz, die die Strecke in zwei Stunden und vier Minuten zurück legte.

INFO

Voss und Serke mit Top-Zeiten

- Vorjahressieger Markus Voss (LF Bönen) belegte nach den 21,1 Kilometern Platz zwei. Nach 1:16:50 Stunden passierte er den Zielstrich. Schneller war nur Tillmann Goltsch (Bittermark), der 1:15:27 Stunden benötigte.
- Sven Serke (Lauffreunde Bönen) gewann den 10-Kilometer-Lauf in glänzenden 33:29 Minuten.
- Alle Ergebnisse finden Sie im Internet unter der Adresse: www.tvg-kaiserau.de.



Ganz in Blau: Mit einem Großaufgebot waren die Lauffeunde Bönen in Kamen-Methler am Start. ▪ Foto: WA

Bestzeiten im Dutzend

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen haben eine erfolgreiche Woche hinter sich

Voß knackt zwei persönliche Bestzeiten – Serke in Methler weit voraus

BÖNEN ▪ Beim 38. Internationalen **Volks- und Straßenlauf Kaiserau** gingen 45 Lauffreunde aus Bönen an den Start. Traditionsgemäß verteilten sich die Lauffreunde unter den mehr als 500 Startern auf alle Strecken von 400 Meter bis hin zur Halbmarathondistanz von 21,1 km. Die Ausbeute war in diesem Jahr besonders groß. 17 Aktive aus Bönen kamen aufs Treppchen. Ganz oben standen am Ende Sven Serke (10 km) und Christine Uelzmann (5 km).

Uelzmann beendete ihren Lauf nach 20:44 Min., Serke verteidigte seinen Vorjahrestitel mit 33:29 Min. deutlich (WA berichtete). Silke Kluge lief in 1:41:25 Std. über die Halbmarathon-Distanz auf Platz 3 der Frauenwertung. Marcus Voß wurde hier Zweiter bei den Männern mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:16:50 Std. Neue Halbmarathonbestzeiten gab es auch für Lars Grunenberg mit 1:27:35 Std. (Platz 1 in M35) und Martin Munk mit 1:27:39 Std. (Platz 9 in M40). Voß und Grunenberg hatten erste eine Woche zuvor ihre Marathon-Bestzeiten deutlich verbessert.

Auch über 10 Kilometer gab es einige neue persönliche Bestzeiten. Anja Kissing verbesserte sich auf 52:38 Min., Timo Grimm auf 45:15 Min., Achim Kissing auf 47:32 Min., Thorsten Neumann auf 51:58 Min. und Berthold Sommer auf 53:48 Min.

Julica Voß (Jg. 2003) gewann bei den Schülerinnen E über 400 Meter in 1:52 Min. Die älteren Nachwuchs-Aktiven hatten 800 Meter zu absolvieren. Bei den Schülerinnen C lief Stina Kissing (Jg. 2000) in 3:03 Min. auf Platz 1, gefolgt von ihrer Zwillingsschwester Annika in 3:16 Min. auf Platz 2. Lena Maletz (1997) gewann bei den Schülerinnen B in 3:05 Min., auf Platz 3 lief Noel-Jasmin Grunenberg (Jg. 1998) in 3:29 Min. Bei den Schülerinnen A gingen die ersten drei Plätze nach Bönen: Julia Firus (Jg. 1995) benötigte 3:26 Min., Lynn Brinkmann (Jg. 1996) 3:32 Min. und Marit Heinemann (Jg. 1995) 3:35 Min. Steffen Maletz (Jg. 1995) gewann bei den Schülern A in 3:10 Min.

Frank Gutschow startete tags drauf beim **Düsseldorf-Marathon**. Er beendete das Rennen in neuer persönlicher Bestzeit von 3:09:59 Std. und war entsprechend zufrieden: „Ich war in der zweiten Hälfte des Rennens etwa eine Minute schneller als in der ersten Hälfte und habe meine alte Bestzeit um drei Minuten verbessert. Die Wetterbedingungen waren perfekt für einen Marathon."

Der **Leipzig-Marathon** war eine Woche zuvor das Ziel des traditionellen Jahresausflugs der Lauffreunde-Männer gewesen, die sich auch das geschichtsträchtige Stadtzentrum nicht entgehen ließen. Über die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km erreichte Jürgen Korvin mit einer Zeit von 1:52:04 Std. Platz 3 in seiner Altersklasse M60. Michal Wöllert und Michael Flory waren in 1:44:33 Std. bzw. 1:50:27 Std. zwar schneller als Korvin, sind aber auch um einiges jünger. Alexander Unruh war hier mit 1:41:08 Std. schnellster Bönener und freute sich über Platz 6 in M55.



Zwei Bestzeiten binnen einer Woche: Marcus Voß ist in guter Form. ▪ Foto: Liesegang

Über 10 Kilometer lieferten sich Jochen von Glahn und Wolfgang Löddemann noch auf der Zielgeraden ein vereinsinternes Duell, das von Glahn in einer Zeit von 44:12 Min. und einer Sekunde Vorsprung für sich entschied. Von Glahn erreichte Platz 4 in M50, Löddemann Platz 5 im M40. Rüdiger Budde benötigte 52:05 Min. und Werner Selent 53:20 Min.

Mehr oder weniger gleichzeitig gingen andere Bönener Ausdauersportler in Bonn und in Hamburg an den Start. Susanne Brinkmann lief in Bonn über die Halbmarathondistanz mit 1:40:25 Std. eine neue persönliche Bestzeit. Sie erreichte damit Platz 9 in W40. Michael Schelter, mit 13 Läufen in diesem Jahr Vielstarter der Lauffreude, lief den **Bonn-Marathon**. Wegen der warmen Temperaturen lief er nur auf Ankommen und erreichte das Ziel nach 3:52:12 Std.

Anders ging es für Marcus Voß und Lars Grunenberg beim **Hamburg-Marathon** zur Sache. Sie verbesserten ihre persönliche Bestzeiten deutlich. Voß lief mit 2:45:31 Std. die drittschnellste, je bei den Lauffreunden gelaufene Marathonzeit. Sie lag um acht Minuten niedriger als seine bisherige Bestzeit. Er war damit der 69. von 11233 Männern im Ziel. In seiner Klasse M40 bedeutete dies Platz 13 von 2834. Grunenberg verbesserte sich um 16 Minuten auf 3:12:23 Std. Er war damit im Gesamteinlauf und in seiner Altersklasse unter den besten zehn Prozent. ▪ WA

HELLWEGER ANZEIGER

Lauffreunde mit neuen Bestzeiten

BÖNEN ▪ Erfolgreich absolvierten zwei Ausdauersportler der Lauffreunde Bönen, Marcus Voß und Lars Grunenberg, den Hamburg-Marathon am vergangenen Wochenende. Bei recht warmen Bedingungen erreichten beide neue persönliche Bestzeiten und verbesserten sich deutlich, Voß um gut acht Minuten und Grunenberg um mehr als 16 Minuten. Voß lief mit 2:45:31 Std. die drittschnellste je bei den Lauffreunden gelaufene Marathonzeit. Er war damit der 69. Mann im Zieleinlauf (von 11233 Herren). In seiner Altersklasse M40 bedeutete dies Platz 13 von 2834 Männern. Grunenberg erreichte nach 3:12:23 Std. das Ziel und war 855. Mann im Zieleinlauf. Mit Platz 145 in M35 (von 1478) lag er auch hier „unter den ersten 10 Prozent" in dem großen Teilnehmerfeld.



Erschöpft, aber glücklich nach zwölfstündigem Lauf: Dorothea Pfeffer. ▪ Foto: WA

Zwölf Stunden nonstop

LAUFSPORT Bönener Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer läuft in Basel 115 km

Start um Mitternacht im kalten Regen, Schluss am Sonntagmittag

BÖNEN ▪ Dorothea Pfeffer, Ultra-Spezialistin der Lauffreunde Bönen, hat im schweizerischen Basel ihren ersten Zwölf-Stunden-Lauf absolviert. Sie lief von Sonntag-Mitternacht bis Sonntagmittag durchgehend und brachte es in dieser Zeit auf eine Strecke von 115,339 Kilometern. „Den Lauf habe ich wirklich gut überstanden. Die Beine sind etwas schwer, aber die Muskulatur fühlt sich gut an. Auch sonst tut nichts weh und meine Füße sehen auch nicht lädiert aus", sagte Pfeffer. Sie wurde Dritte im Gesamteinlauf und musste nur zwei Männern den Vortritt lassen.

Ursprünglich hatte Pfeffer in diesem Frühjahr wieder bei einem 100-km-Lauf an den Start gehen wollen. Doch der lange und kalte Winter ließ eine optimale Vorbereitung für einen schnellen „Hunderter" nicht zu. So entschied sie sich für ihren ersten Zwölf-Stunden-Lauf. „Den wollte ich wesentlich langsamer angehen und einfach nur Kilometer sammeln", so Pfeffer im Vorfeld.

In der Nacht zu Sonntag, exakt um Mitternacht, fiel in Basel der Startschuss zu diesem ungewöhnlichen Lauf. Etwas mehr als 101 Runden brachte Pfeffer in den zwölf Stunden hinter sich, genau 115,339 km. „Es lief wirklich gut. Der Lauf in Basel war bis ins Detail liebevoll organisiert. Die Infrastruktur und die Betreuung waren optimal. Mit der kurzen Runde hatte ich überhaupt keine Probleme, es war an der Strecke immer etwas los und man hatte immer andere Läufer um sich", sagte Pfeffer.

Kurz vor dem Startschuss hatte es zu regnen begonnen. Zweieinhalb Stunden lang goss es wie aus Eimern, die Temperatur fiel auf 7 Grad. In den Morgenstunden machte sich der Schlafmangel bemerkbar, doch auch diese Phase stand Pfeffer durch. Sie lag im Frauenfeld von Anfang an vorne. Die imaginäre 100-km-Grenze erreichte sie am Sonntagvormittag um 10.19 Uhr. Im Ziel hatte sie den Vorsprung auf die zweitplatzierte Frau auf 19 km ausgebaut.

Wesentlich kürzer waren die Distanzen, die andere Lauffreunde am Wochenende zurücklegten. Gisela Homeyer und Manuela Knotte starteten beim Hammer Frauenlauf über 5 Kilometer. Homeyer gewann ihre Altersklasse W60 in 25:40 Min., Knotte wurde in 27:26 Min. Dritte in W40.

Ulf Kasischke wurde ebenfalls am Samstag bei einem 10-Kilometer-Lauf in Clarholz mit 45:19 Min. Zweiter seiner Altersklasse M65. Michael Schelter absolvierte am gleichen Tag den Citylauf in Bocholt über fünf Kilometer in 21:39 Min. Er erreichte Platz 10 in seiner Altersklasse M40 (von insgesamt 92 Finishern). Wieder Wettkampf-Routine gewinnen möchte Katrin Walter, die beim Staddtteil- und Haldenlauf in Ahlen über 11 Kilometer in 53:31 Min. auf Platz 1 in W30 lief. Michael Flory benötigte 53:32 Min. ▪ WA

Leichtathletik Dorothea Pfeffer muss nur zwei Männern Vortritt lassen – „es lief gut'

In zwölf Stunden 115 Kilometer geschafft

Ursprünglich wollte Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen in diesem Frühjahr wieder bei einem 100-km-Lauf an den Start gehen. Aber der lange und kalte Winter ließ eine optimale Vorbereitung für einen „schnellen" Hunderter nicht zu. So entschied sie sich, ihren ersten 12-Stundenlauf in in Basel Angriff zu nehmen.

„Den wollte ich wesentlich langsamer angehen und einfach nur Kilometer sammeln", so Pfeffer im Vorfeld. Am vergangenen Wochenende war es dann so weit, in der Nacht von Samstag auf Sonntag, um Mitternacht, fiel in Basel für sie der Startschuss zu diesem ungewöhnlichen Lauf.

»Beine sind schwer, aber die Muskulatur fühlt sich gut an«

Dorothea Pfeffer weiter: „Wie ich mit der ungewöhnlichen Startzeit und der mit 1,14 km sehr kurzen Strecke klar kommen würde, war sehr ungewiss".

Etwas mehr als 101 Runden, brachte Pfeffer in zwölf Stunden hinter sich, genau 115,339 km. „Es lief wirklich gut. Der Lauf in Basel war bis ins Detail liebevoll organisiert. Die Infrastruktur und die Betreuung waren optimal. Mit der kurzen Runde hatte ich überhaupt keine Probleme, es war an der Strecke immer etwas los und man hatte immer andere Läufer um sich. In den Morgenstunden spürte ich den fehlenden Schlaf. Nur das Wetter hätte zu Beginn besser sein können", berichtete sie.



Geschafft! Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen ist nach zwölf Stunden und mehr als 115 gelaufenen Kilometern glücklich im Ziel. „Dern Lauf habe ich wirklich gut überstanden", ihr erster Kommentar nach dem Zieleinlauf. Foto: LFB)

Kurz vor dem mitternächtlichen Start fing es nämlich an zu regnen. Rund zweieinhalb Stunden goss es wie aus Eimern, die Temperatur fiel auf sieben Grad. Pfeffer lag im Frauenfeld von Anfang an vorne. Die imaginäre 100-km-Grenze erreichte sie am Sonntagmorgen um 10:19 Uhr. Im Ziel hatte sie den Vorsprung auf die zweitplazierte Frau auf deutliche 19 km ausgebaut. „In der letzten Runde erhielten wir eine Fahne, die wir beim Ertönen des Schlusssignals ablegen mussten, damit die Meter der angefangenen Runde vermessen werden konnten", erläutert Pfeffer das Procedere, mit dem der Veranstalter zu der exakten zurückgelegten Strecke kommt.

Dorothea Pfeffer wurde Dritte im Gesamteinlauf und musste nur zwei Männern den Vortritt lassen. „Den Lauf habe ich wirklich gut überstanden, die Beine sind etwas schwer, aber die Muskulatur fühlt sich gut an. Auch sonst tut nichts weh und meine Füße sehen auch nicht lädiert aus.", so das Resümee der erfahrenen Ausdauersportlerin.

115 Kilometer in zwölf Stunden gemeistert

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer startet bei ungewöhnlichem Lauf in Basel

BÖNEN ▪ Ursprünglich wollte Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen in diesem Frühjahr wieder bei einem 100-km-Lauf an den Start gehen. Aber der lange und kalte Winter ließ eine optimale Vorbereitung für einen „schnellen" Hunderter nicht zu. So entschied sie sich, ihren ersten 12-Stunden-Lauf in Angriff zu nehmen.

„Den wollte ich wesentlich langsamer angehen und einfach nur Kilometer sammeln", so Pfeffer im Vorfeld. Am vergangenen Wochenende war es dann so weit, in der Nacht von Samstag auf Sonntag fiel um Mitternacht in Basel für sie der Startschuss zu diesem ungewöhnlichen Lauf. Dorothea Pfeffer weiter: „Wie ich mit der ungewöhnliche Startzeit und der mit 1,14 km sehr kurze Strecke klar kommen würde, war sehr ungewiss".

Etwas mehr als 101 Runden brachte Pfeffer in 12 Stunden hinter sich, genau 115,339 km. „Es lief wirklich gut. Der Lauf in Basel war bis ins Detail liebevoll organisiert. Die Infrastruktur und die Betreuung waren optimal. Mit der kurzen Runde hatte ich überhaupt keine Probleme, es war an der Strecke immer etwas los und man hatte immer andere Läufer um sich. In den Morgenstunden spürte ich den fehlenden Schlaf. Nur das Wetter hätte zu Beginn besser sein können.", berichtet sie. Kurz vor dem mitternächtlichen Start fing es nämlich an zu regnen. Ca. zweieinhalb Stunden goss es wie aus Eimern, die Temperatur fiel auf 7 Grad.

Pfeffer lag im Frauenfeld von Anfang an vorne. Die imaginäre 100-km-Grenze erreichte sie am Sonntagmorgen um 10:19 Uhr. Im Ziel hatte sie den Vorsprung auf die zweitplazierte Frau auf deutliche 19 km ausgebaut.

„In der letzten Runde erhielten wir eine Fahne, die wir beim Ertönen des Schlusssignals ablegen mussten, damit die Meter der angefangenen Runde vermessen werden konnten.", erläutert Pfeffer das Prozedere, mit dem der Veranstalter zu der exakten zurückgelegten Strecke kommt.

Pfeffer wurde Dritte im Gesamteinlauf und musste nur zwei Männern den Vortritt lassen. „Den Lauf habe ich wirklich gut überstanden, die Beine sind etwas schwer, aber die Muskulatur fühlt sich gut an. Auch sonst tut nichts weh, und meine Füße sehen auch nicht ladiert aus", so das abschließende Resümee der erfahrenen Ausdauersportlerin.



Überglücklich im Ziel: Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen bewältigte in Basel 115 Kilometer. ▪ *Foto: LFB*

Schelter Schnellster

BÖNEN ▪ Michael Schelter war am Samstag mit 20:53 Min. schnellster Starter der Lauffreunde Bönen beim Buchenwaldlauf in Welver über 5 Kilometer. Für den Vielstarter war es bereits der 16. Wettkampf in diesem Jahr. In seiner stark besetzten Altersklasse M40 reichte die Zeit jedoch nur für Platz 10. Nur wenige Sekunden nach ihm lief Timo Grimm ins Ziel. 21:08 Min. bedeuteten nicht nur den Sieg in M30, sondern auch neue persönliche Bestzeit. Bernd Jahn gewann in 23:45 Min. ebenfalls seine Altersklasse M55. Sigrid Tappenbeck lief in 29:30 Min. auf Rang 2 in W50.

Über die 10 km-Distanz verzeichnete mit Frank Gutschow ein zweiter Bönener neue persönliche Bestzeit. Er lief schnelle 39:22 Min. und erreichte Platz 4 in M45. Bei seinem zweiten Start an diesem Tag ließ es Grimm mit 47:22 Min. deutlich langsamer angehen als über 5 km. Michael Flory und Simon Vulf nutzten den Lauf, um nach längerer Wettkampf-Abstinenz wieder Kilometer zu sammeln. Flory kam nach 44:07 Min. und Vulf nach 48:10 Min. ins Ziel. ▪ **WA**



Neue Bestzeit über 10 km: Frank Gutschow. ▪ Foto: WA

Dämmerungslauf

LAUFSPORT Lauffreundinnen beenden Luxemburg-Marathon als Staffelsieger

BÖNEN ▪ Ihr sportlicher Jahresausflug führte einige Bönener Lauffreundinnen unter der Leitung der Frauenwartin Ingrid Tessarek in diesem Jahr zu einem verlängerten Wochenende nach Luxemburg.

Vier der Frauen meldeten für den Team-Run im Rahmen des Luxemburg-Marathons; ein traditionsreicher Lauf mit einer ungewöhnlichen Startzeit, nämlich 18 Uhr. Die Laufstrecke führte vom modernen Banken- und Finanzzentrum, vorbei an den Institutionen der EU hinein in den prachtvollen, historischen Stadtkern der Hauptstadt des gleichnamigen Großherzogtums.

Monika Breidenbroich, Manuela Maletz, Gerlinde Püttmann und Christine Uelzmann teilten sich die Marathondistanz von 42,195 km und kamen nach 3:43:05 Stunden ins Ziel. Ungewöhnliches verriet zudem der Blick in die Ergebnisliste des Laufes: Die Veranstalter hatten Mixed-Staffeln und Frauenstaffeln in einer Meldeklasse zusammengefasst. Dort auf Platz 14, lagen die Bönenerinnen unter den Frauenstaffeln ganz vorne.

Heike Leineweber beendete den Halbmarathon nach 2:24:32 Stunden als Einzelläuferin. ▪ **WA**



Lauffreundinnen gewannen die Marathonstaffel. ▪ *Foto: pr*

Silber für Serke

HALBMARATHON Sieg bei Westdeutscher Meisterschaft für Bönener außer Reichweite

BÖNEN ▪ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hat bei der Westdeutschen Meisterschaft im Halbmarathon Silber gewonnen. Neben ihm waren noch Susanne Brinkmann und Dorothea Pfeffer für die Titelkämpfe gemeldet, die am Sonntag im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons in Duisburg stattfanden.

Serke wurde in 1:12:57 Std. Zweiter im Gesamtklassement und Sieger der Altersklasse M30. Er musste sich nur dem fünf Jahre jüngeren Sören Kah (LG Lahn-Aar-Esterau) geschlagen geben, der das Rennen nach 1:09:23 Std. beendete. „Ich hatte eigentlich eine Zeit knapp unter 1:12 im Visier, konnte die aber nicht ganz erreichen, weil ich zwischen Kilometer 12 und 15 einen kleinen Durchhänger hatte. Danach konnte ich plötzlich wieder beschleunigen, das war echt verrückt", sagte Serke.

Mit 1:39:15 Std. lief Susanne Brinkmann eine neue persönliche Halbmarathon-Bestzeit. Sie erreichte damit Platz 12 in der Meisterschaftswertung in ihrer Altersklasse W40. Dorothea Pfeffer beendete das Rennen nach 1:38:45 Std. Ihre Platzierung: Platz 5 in W45. Ebenfalls am Start war – wenn auch außerhalb der Meisterschaftswertung – Michael Daidok. Der Lauffreund kam nach 1:52:15 Std. ins Ziel. ▪ **WA**



Das Lauffreunde-Trio Brinkmann-Serke-Pfeffer schnitt bei den Westdeutschen Meisterschaften gut ab. ▪ Foto: WA



Susanne Brinkmann, Sven Serke und Dorothea Pfeffer (v.l.) vertraten die Lauffreunde in Duisburg.

Sven Serke läuft zum Vizetitel

LAUFSPORT Westdeutsche in Duisburg

BÖNEN ▪ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hat bei der Westdeutschen Meisterschaft im Halbmarathon Silber gewonnen. Neben ihm waren noch Susanne Brinkmann und Dorothea Pfeffer für die Titelkämpfe gemeldet, die im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons in Duisburg stattfanden.

Serke wurde in 1:12:57 Std. Zweiter im Gesamtklassement und Sieger der Altersklasse M 30. „Ich hatte eigentlich eine Zeit knapp unter 1:12 Std. im Visier, konnte die aber nicht ganz erreichen, weil ich zwischen Kilometer 12 und 15 einen kleinen Durchhänger hatte", sagte Serke.

Mit 1:39:15 Std. lief Susanne Brinkmann eine neue persönliche Halbmarathon-Bestzeit. Sie erreichte damit Platz 12 in der Meisterschaftswertung in ihrer Altersklasse W 40. Dorothea Pfeffer beendete das Rennen nach 1:38:45 Std. Ihre Platzierung: Platz 5 in W 45.

Ebenfalls am Start war – wenn auch außerhalb der Meisterschaftswertung – Michael Daidok. Der Lauffreund kam nach 1:52:15 Std. ins Ziel.

Leichtathletik Kleiner Durchhänger auf der Halbmarathonstrecke

Sven Serke Westdeutscher Vize

In Duisburg fanden im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons die diesjährigen Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften statt. Gemeldet waren auch drei Starter der Lauffreunde Bönen.

Sven Serke (Jg. 1977) gewann in 1:12:57 Stunden den Titel eines Westdeutschen Vizemeisters und den Meistertitel in seiner Altersklasse M 30. Dabei musste er sich nur dem um fünf Jahre jüngeren Sören Kah von der LG Lahn-Aar-Esterau geschlagen geben, der das Rennen nach 1:09:23 Std. beendete. Serkes Kommentar: „Ich hatte eigentlich eine Zeit knapp unter 1:12 Std. im Visier, konnte die aber nicht ganz erreichen, weil ich zwischen Kilometer 12 und 15 einen kleinen Durchhänger hatte. Danach konnte ich plötzlich wieder beschleunigen, das war echt verrückt."



Teilnehmer der Lauffreunde Bönen an den „Westdeutschen": (v.li.)Susanne Brinkmann, Sven Serke und Dorothea Pfeffer.

Mit 1:39:15 Stunden lief Susanne Brinkmann eine neue persönliche Halbmarathon-Bestzeit. Sie erreichte damit Platz 12 in der Meisterschaftswertung in ihrer Altersklasse W 40. Dorothea Pfeffer beendete das Rennen nach 1:38:45 Stunden. Ihre Platzierung: Platz 5 in W 45.

Blau und Gelb dominieren in Walstedde

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen mit 37 Aktiven beim 10. Wälster Lauf in Walstedde am Start
Sieben Altersklassensiege – Absolventen des Aufbau-Kurses laufen auf festgelegte Endzeit

BÖNEN ▪ Blau und Gelb, die Vereinsfarben der Lauffreunde Bönen, dominierten den 10. Wälster Lauf im münsterländischen Walstedde. Unter der Regie von Hartmut Stoepel gingen 37 Aktive aus Bönen an den Start.

Bei guten äußeren Bedingungen und in angenehmer Atmosphäre gab es für Bönen Erfolge auf der 1000 m-Strecke. Maren Wever gewann die Schülerinnen C in 4:18 Min., dicht gefolgt von Karla Melsheimer in 4:19 Min. (Platz 2), Jana Firus in 4:23 Min. (Platz 3) und Stina Malcher in 4:25 Min. (Platz 4). Greta Bartmann eroberte sich mit 4:34 Min. Platz 3 bei den Schülerinnen D.

Auf der 2000 m-Strecke beherrschte Lena Maletz die Schülerinnen-B-Konkurrenz in 8:10 Min. und sicherte sich den Sieg. Tabita Schulte lief hier in 9:33 Min. auf Platz 5. Den zweiten Platz belegte bei den Schülerinnen A Iva Bartmann in 8:35 Min., gefolgt von Lea Kloosterboer in 9:11 Min. auf Platz 3 und Lynn Brinkmann in 9:36 Min. auf Platz 4. Bei den Schülern A benötigten Jonas Kaftan 9:03 Min., Steffen Maletz 9:39 Min. und Tristan Sommer 9:50 Min.

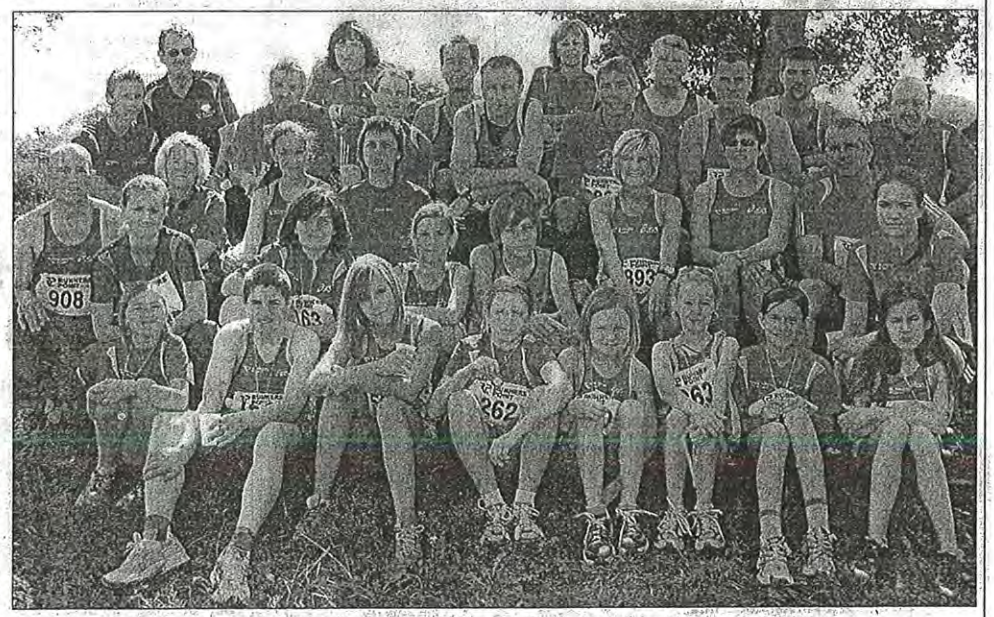
Auf der 5 km-Strecke zeigte Wanja-Sören Drees, Jugend B, sein Stehvermögen mit 22:38 Min. und Platz 1. Gleiches gelang Corinna Stoepel bei den Frauen in W20 in 26:28 Min. Weitere Altersklassensiege erreichten hier Hartmut Stoepel (M60) in 22:48 Min., Manuela Maletz (W45) in 23:51 Min. und Hanna Chichowicz (Schülerinnen B) in 30:29 Min.

Für die Teilnehmer des von den Lauffreunden angebotenen Aufbaukurses Laufen ging es um kontrolliertes „Wettkampfgeschehen", um Überforderungen zu vermeiden und negativen Wettkampfstress auszuschließen. Teilweise wurden für die Teilnehmer Zwischen- und Endzeiten vorgegeben, die über der möglichen Bestzeit lagen.

Das beste Zeit- und Tempogefühl hatte Philip Flechsig, der die vorgegebene Zeit von 32:00 Min. auf die Sekunde genau einhielt. Schnellster Kursteilnehmer auf der 5 km-Strecke war Timo Grimm (M30) in 20:53 Min. und Platz 2, gefolgt von seinem Trainingskollegen Michael Klein (M45) in 21:52 Min., beide in persönlicher Bestzeit. Auch Dirk Roß (M45) lief mit 22:38 Min. persönliche Bestzeit, ebenso Martin Schulte (M40) mit 22:42 Min. und Rita Margraf (W45) mit 25:46 Min., wobei Margraf Platz 2 ihrer Altersklasse gewann. Dominik Stoepel (M20) belegte mit einer Zeit von 22:04 Min. Platz 3 in seiner Altersklasse.

Auf der 10 km-Strecke bestätigten Martin Munk (M40) mit 40:29 Min., Michael Flory (M45) in 43:26 Min. und Michael Schelter (M40) in 44:35 Min. ihre derzeit aufsteigende Form. ▪ WA

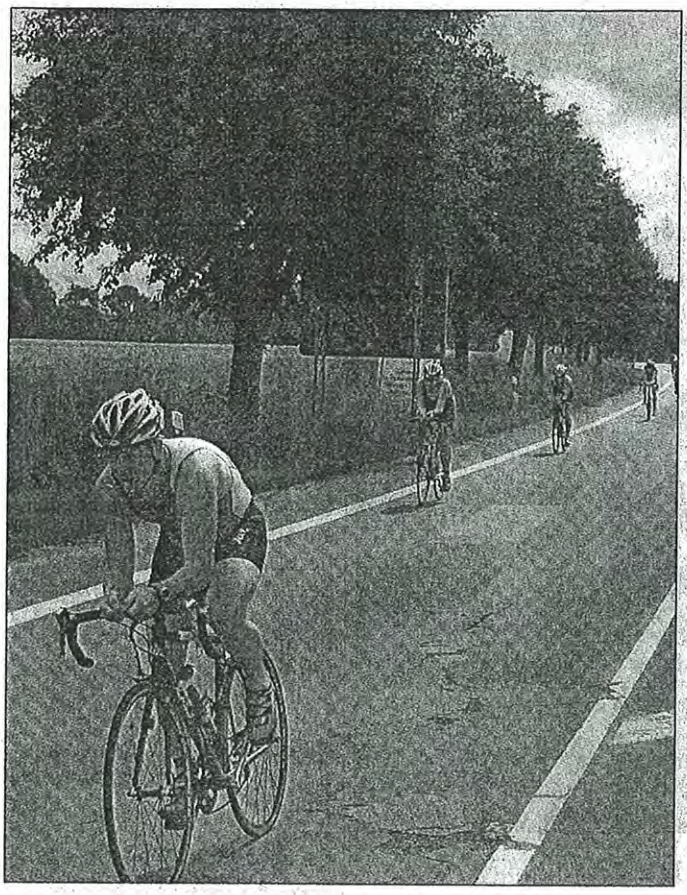
Weitere Zeiten über 5 km: Thomas Margraf 20:55 Min. (Platz 4 in M 40), Bernd Jahn 22:32 Min. (Platz 2 in M 55), Volker Firus 23:21 Min., Berthold Sommer 27:03 Min., Sabine Schulte 27:07 Min. (Platz 4 in W 40), Thomas Kaftan 29:19 Min., Herbert Conze 29:22 Min., Susanne Kölling 30:05 Min., Gaby Flechsig 32:04 Min. (Platz 2 in W 50) und Jutta Malcher 32:25 Min. (Platz 3 in W 45).



Blau und Gelb in Walstedde: 37 Lauffreunde aus Bönen waren beim Wälster Lauf am Start. ▪ Foto: WA

Ausflug zum Triathlon

Einen Ausflug in das Lager der Triathleten wagten **Markus Voß** und **Lars Grunenberg** von den Lauffreunden Bönen. Sie starteten beim 4. Austria-Ironman im österreichischen St. Pölten. Es ging über 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren mit drei Bergen mit bis zu zehn Prozent Steigung und 21,1 km Laufen. Für Grunenberg war es der erste Triathlon seines Lebens; für Voß der dritte. 2326 Frauen und Männer gingen in Niederösterreich an den Start, Voß erreichte in 4:38:54 Std. Platz 232 im Gesamtklassement und Grunenberg in 5:31:43 Std. Platz 1429. Voß gehörte zu den besten zehn Prozent des Teilnehmerfeldes. Beim Radfahren erreichte der ehemalige Radsportler mit 2:22:04 Std. sogar Platz 76.



Lars Grunenberg bei der zweiten Triathlondisziplin.





Lars Grunenberg (links) beendete den Kaiserau-Triathlon auf den 22., Markus Voß auf den dritten Platz. Lotti Voß nahm erstmals am Schnuppertriathlon teil und wurde Vierte.

Neugierig auf Extremsport

TRIATHLON Lars Grunenberg und Markus Voß im knackigen Einteiler

Lauffreunde erweitern ihren sportlichen Horizont mit Triathlon

BÖNEN ▪ Chris McCormack ist ein Name, der Lars Grunenberg geschmeidig von der Zunge fließt. Der ist Triathlonweltmeister. Als Titelverteidiger startete der Australier vor zwei Wochen beim Ironman im österreichischen St. Pölten. Er wurde diesmal Zweiter. Die Bönener Lauffreunde Grunenberg und Markus Voß starteten in der Gruppe der Amateure des mehr als 2000 Teilnehmer starken Teilnehmerfeldes. Voß schloss seinen dritten Wettbewerb in dieser Extremsportart in 4:39 Stunden als 232. ab. Der ehemalige Leistungssportler – „als Radfahrer stand Markus kurz vor der Profilaufbahn", erzählt Grunenberg – beendete die 90 Kilometer in seiner Paradedisziplin in 2:22 Stunden sogar als 76.. Bei Triathlon-Neuling Grunenberg blieb die Uhr nach 1,9 Kilometer Schwimmen, dem Radfahren und dem Halbmarathon bei 5:31:43 Stunden stehen – Platz 1429. der Gesamtwertung.

„Ich wurde zweimal von anderen Schwimmern versenkt", erinnert sich der Bönener. 53 Minuten brauchte er für die Strecke und verpasste deswegen seine angepeilte Zeit unter 5 Stunden und 30 Minuten knapp. „Das Schwimmen ist das Manko von vielen Triathleten", weiß Grunenberg. „Draußen hat man ja keine Bahnen wie beim Training im Bönener Hallenbad – die Wendeboje verliert man schnell aus dem Blick", begründet Grunenberg. „Aber in Kaiserau hat mich Lars dann um fünf Sekunden abgezogen", lobt Voß. Bei seinem zweiten, diesmal „olympischen Triathlon" (1 km/10 km/40 km) des TVG hatte es Grunenberg leicht: Die 1000 Meter im Freibad waren schließlich markiert. „Dann hat's bei dir wohl in der Wechselzone geklemmt", unkt Voß, der in Kaiserau 3. wurde, über die Probleme Grunenbergs, nach dem Schwimmen seinen Beutel mit den Radschuhen und dem Helm zu finden.

„Markus hätte ohne Platten in der zweiten Runde sicher gewonnen", erzählt Grunenberg vom vergangenen Wochenende. Der ehemalige Leistungssportler brachte ihn zum Triathlon. Beide kennen sich von den Lauffreunden, liefen schon Marathon, wie den in Hamburg gemeinsam. „Ich arbeite für eine Sportartikelfirma, die seit einiger Zeit auch Triathleten ausrüstet", sagt Voß zu seiner Motivation: „Und ich finde es besser, die Produkte, die ich verkaufe, auch zu kennen."

Grunenberg war interessiert. Es passte: Aufs Rennrad setzte er sich schon nach seinem Abschied vom Fußball. Zum Laufen kam er über Freund Carsten Kluge, der auch weiter seine Laufpläne schreibt. „Wichtig ist mir in jedem Fall, dass die Anstrengung mit einem Event verbunden ist", sagt er, „um Kamen würde ich zum Beispiel nie einen Marathon laufen."

McCormack wird am 4. Juli beim Frankfurter Triathlon starten. Grunenberg und Voß wollen hingegen die Fun-Staffel des Sparkassenlaufs Unna am Wochenende gewinnen. Den Einteiler der Triathleten tragen die beiden Bönener dann vielleicht wieder beim Möhnesee-Triathlon.

Einen Wunsch äußert Grunenberg für die Zukunft: „Es wäre schön, wenn die Lauffreunde eine Triathlon-Abteilung aufmachen würden." ▪ **ml**

Hügel und Halde

LAUFSPORT Breites Spektrum: Triathlon, Grubenwehrlauf, Marathon, Mittelstrecke

BÖNEN ▪ Nicht nur die Lauffreunde Markus Voß und Lars Grunenberg starteten bei der 26. Auflage des Kamener Triathlon über die olympische Distanz am vergangenen Sonntag (WA berichtete). Allerdings gingen die beiden für das Tri Team Soest an den Start.

Während Geheimfavorit Voß die 1 km Schwimmen, knapp 41 km Radfahren und 10 km Laufen nach einer Reifenpanne in 2:00:01 Std. als Dritter, Grunenberg seinen erst zweiten Triathlon nach 2:09:41 Std. mit dem 22. Platz abschloss, landete der dritte Bönener Wolfgang Löddemann nach 3:09:28 Std. auf dem letzten Platz des 82 Köpfe umfassenden Feldes: „Das macht mir nichts aus. Ich freue mich, diese Herausforderung bestanden zu haben", sah Löddemann sich keineswegs als Verlierer.

Der vierte im Bunde der Extremsportler, die normalerweise die Farben der Lauffreunde tragen, war Timo Grimm. Der ließ es zum Debüt ruhiger angehen und startete über die kürzere Breitensportdistanz (500 m Schwimmen, 24,5 km Radfahren und 5 km Laufen). Er kam nach insgesamt 1:34:37 Std. ins Ziel. Sein Kommentar: „Ich wollte es einfach mal ausprobieren. Ob es eine Wiederholung gibt, lasse ich noch offen."

Andere Lauffreunde betätigten sich klassisch: Mit dem Haseder Feldmarklauf hatte sich Michael Schelter einen Marathon mit einem besonders kleinen Starterfeld ausgesucht. Er kam nach 3.51:45 Std. als 21. ins Ziel: „Angesichts des hügeligen Kurses und des oft recht heftigen Gegenwindes bin ich mit dieser Zeit zufrieden."

Beim 60. und wegen der Schließung letzten Grubenwehr-Ausdauerlauf mit Start und Ziel am Bergwerk Ost in Hamm, der ebenfalls am Sonntag stattfand, gingen vier Lauffreunde am Start. Peter Hien absolvierte die 10,2 km als Neunter von 738 Männern in 39:19 Min., Jochen von Glahn lief in 42:35 Min. auf Platz 35., Klaus Homeyer beendete den Lauf nach 55.40 Min. im Mittelfeld liegend. Manuela Knotte freute sich über eine Endzeit von 54:40 Min. und Platz 25 von 101 Frauen.

Zwei Bönener starteten hingegen schon am Samstag beim Werner Stadtlauf. Beide kamen nach 5 km mit persönlicher Bestzeit als Zweite ihrer Altersklasse ins Ziel: Frank Gutschow (M 45) benötigte 19:14 Min., Bernd Jahn (M 55) 22:18 Min.. ▪ **WA**



Timo Grimm versuchte sich im Triathlon. ▪ *Foto: pr*

Lauffreunde unterwegs

LAUFSPORT Pfeffer nutzt Menden-Marathon als Training

BÖNEN/OLFEN/OELDE/BESTWIG/MENDEN ▪ Der gute Ruf der Veranstaltung lockte am Fronleichnamstag eine kleine Abordnung der Lauffreunde zum 24. Olfener Citylauf. Sieben Runden durch die Innenstadt waren beim Hauptlauf über 10 km zu absolvieren. Michael Klein lief 45:13 Minuten als schnellster Bönener ins Ziel. Erfolgreichste Lauffreundin war Rita Margraf, die den Lauf nach 54:48 Minuten mit dem zweiten Platz in ihrer Altersklasse W 45 beendete. Der Sieger über die 10 km ist in Bönen ein guter alter Bekannter: Roland Steinmetz, Seriensieger des Volkslaufes „Rund um Flierich", gewann in Olfen in 34:49 Minuten.

Zeiten: Timo Grimm (45:30), Thomas Margraf (46:28), Simon Vulf (47:57, 4. M 60), Peter Bollwig (48:29), Thorsten Neumann (49:54), Martin Schulte (54:47), Berthold Sommer (55:24), Sabine Schulte (57:14). Für Klein, Bollwig, Neumann und das Ehepaar Schulte bedeuteten die Olfener Zeiten zudem eine neue persönliche Bestzeit über 10 km.

Am folgenden Samstag stand in Oelde ein weiterer Citylauf im Startkalender der Lauffreunde. Hier holte Katrin Walter über fünf Kilometer mit 21:00 Minuten den dritten Platz der Frauenwertung: „Ich hoffe, zum Jahresende wieder die 20 Minuten zu erreichen", meinte sie nach ihrer Babypause.

Bei den Männern beendete Michael Schelter den Oelder Lauf nach 21:30 Minuten. Aufsteigende Form zeigte Michael Flory mit einer Zeit von 42:31 Minuten über zehn Kilometer. Ulf Kasischke blieb hingegen mit 47:48 Minuten etwas hinter seinen Erwartungen zurück, erreichte damit aber Platz drei in seiner Altersklasse M 65.

Manuela, Lena und Steffen Maletz starteten am gleichen Tag beim „Fort-Fun-Westernlauf" bei Bestwig. Manuela Maletz war hier mit 13:36 Minuten drittschnellste Frau über 2,7 km, knapp gefolgt von Sohn Steffen in 15:38 Min.. Lena Maletz erreichte über 1.350 m in 5:19 Min. Platz 2 bei den Schülerinnen B.

Einen Vorbereitungslauf absolvierte Bönens Ultra-Langstreckenläuferin Dorothea Pfeffer beim Menden-Marathon am Sonntag: „Ich bin für die Deutschen Meisterschaften im 24-Stundenlauf am 19. und 20. Juni 2010 im rheinland-pfälzischen Rockenhausen gemeldet, und da passte mir der Marathon in der Nachbarschaft gut ins Trainingsprogramm", sagte sie. Pfeffer beendete den Lauf nach 3:54:40 Stunden mit Platz zwei in der AK W 45. ▪ **WA**



Die Starter beim Olfener Citylauf. ▪ *Foto: pr*

KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 Kornin

vom 11.06.2010

Presse und Kommunikation

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

Pflastertreten

LAUFSPORT Dritter Unnaer Citylauf startet am nächsten Sonntag
Vier Wettbewerbe – Lauffreund Serke unter den Favoriten

BÖNEN/UNNA ▪ Am 19. Juni präsentiert sich die Innenstadt Unnas nach dem AOK-Firmenlauf erneut als Läuferdorado: Auf ebenso gutes Wetter hoffen deshalb nicht nur die Laufsportvereine Unnas und der Region für die 3. Auflage des Sparkassen-City-Laufs, denn auch das musikalische Rahmenprogramm findet auf der Außenbühne auf dem Rathausvorplatz statt.

Vier sportliche Wettbewerbe stehen auf dem Programm: Um 16.30 Uhr fällt der Startschuss zum Nachwuchswettbewerb: Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2000 und 2001 werden auf eine 1.000m-Strecke geschickt. Kurze Zeit später werden beim erstmalig ausgetragenen „FunRun-Bildungslauf" Staffeln mit je 4 Beteiligten auf die Reise geschickt. Als Schnupperlauf zum Kennenlernen wird jeweils einmal die 1260 Meter lange Innenstadtrunde durchlaufen. Dieses Angebot für Breitensportler wird in Kooperation mit der Stiftung Weiterbildung organisiert. Jede Läuferin und jeder Läufer unterstützt mit der Teilnahme die Arbeit der Stiftung Weiterbildung und somit die berufliche Weiterbildung im Kreis Unna.

Um 17.30 Uhr gibt Bürgermeister Werner Kolter den Startschuss für den nächsten Wettkampf: die 4x5 Kilometer-Staffel. In den Abendstunden (Start 20 Uhr) findet schließlich der Hauptlauf über 10 km statt. Voranmeldungen von Spitzenläufern aus der Region, wie dem für die Lauffreunde Bönen startenden Vorjahreszweiten Sven Serke versprechen einen Wettkampf auf hohem Niveau.

Musikalisch umrahmt werden die Laufwettkämpfe durch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm auf dem Rathausvorplatz: Neben der wahrscheinlich jüngsten Band Unnas „The Jaws", spielen die Jugendband „The Joyns" und die Band „Herrenwahl". Zum Abschluss treten „Mad Andy & the B's" auf – sie spielen bis zum Ende der Sparkassen-City-Laufs Unna gegen 22:00 Uhr.

Online-Anmeldungen für alle Starts sind noch bis zum 12. Juni, Nachmeldungen am Wettkampftag bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start im Wettkampfbüro (Bürgerhalle).

Für telefonische Auskünfte steht Uwe Friedemann vom Lauffteam Unna zur Verfügung (Tel. 02303 - 96 85 28).

www.sparkassencitylaufunna.de



Sven Serke greift in Unna an. ▪ *Foto: ml*

PS001/07.2008/1000

Serke rennt der Konkurrenz davon

LAUFSPORT Staffeln der LF bestimmen Bild
Stina Kissing gewinnt im Schülerrennen

UNNA/BÖNEN ▪ Lauffreund Sven Serke gewann am Samstagabend den Hauptlauf des 19. Unnaer Citylauf über zehn Kilometer. Der für die Bönener startende Heerener wiederholte damit seinen Erfolg von 2008 – damals noch im Trikot der LG Lemgo. Serkes Zeit von 33:08 Minuten spricht zudem für seine überragende Form in diesem Jahr, in der er nach dem Lauf „Rund um Flierich" auch die „Hammer Laufserie" gewann.

„Ich war durchaus mit dem Ziel angetreten, hier zu gewinnen", erklärte Serke nach dem Lauf, den er von Anfang an dominierte. „Zunächst wollte ich jedoch nur auf diese Platzierung hin taktisch laufen, aber dann habe ich doch Tempo gemacht." Das Ergebnis gibt ihm Recht: Der Zweitplatzierte Thomas Buddenberg lief sage und schreibe 4 Minuten und fünf Sekunden später über die Ziellinie: „Ich bin mit dem eckigen und welligen Stadtkurs eben am besten zurecht gekommen."

Serke war nicht der einzige Lauffreund, der am Samstag an den Start ging. Ganze 30 Läufer schickten die Bönener in die Rennen.



Sieger Sven Serke ▪ Fotos: pr



In den Staffeln und Schülerläufe, die dem Abendlauf vorangestellt waren, feierten die Lauffreunde weitere Erfolge: Schnellstes Mädchen über 1.000 m war Stina Kissing (Schülerinnen C) in 4:04 Min., gefolgt von ihrer für den VfL Kamen startenden Zwillingsschwester Marie in 4:12 Min. Bei den Schülerinnen D lief Greta Bartmann in 4:38 Min. auf den dritten Platz.

Jana Firus kam nach 4:31 Min. knapp vor Karla Melsheimer (4:32) ins Ziel. Maren Wever benötigte 4:35 Min., Noel Thies 4:38 Min., Carlotta Voß 4:43 Min., Lara Gutschow 5:09 Min. und Julica Voß 5:47 Min.

Bei der erstmals ausgetragenen Fun-Run-Staffel über 4x1 km liefen die Bönener Jungen mit Bastian Sommer, Falk Imgenberg und Wanja Sören-Drees, ergänzt um „Oldie" Marcus Voß in 18:15 Min. auf Platz 2 von immerhin 21 Staffeln. Die zweite Fun-Staffel der Bönener mit Katharina Budde, Steffen Maletz, Lars Gutschow und Tabitha Schulte kam nach 25:46 Min. ins Ziel.

Bei der Staffel über 4 x 5 km dominierten die Bönener Farben das Stadtbild. Acht von 32 Staffeln traten in blaugelb an. Die Frauenstaffel I mit Susanne Brinkmann, Silke Kluge, Katrin Walter und Christine Uelzmann gewann in 1:29:33 Std., gefolgt von den Vereinskameradinnen Manuela Maletz, Sabine Schulte, Anja Kissing und Sandra Firus (1:42:46).

Die Männer mit Michael Klein, Carsten Kluge, Joachim Kissing und Timo Grimm liefen mit 1:29:17 Std. einen zweiten Platz heraus.

Schnellste Bönener Staffel war die Mixed-Staffel mit Lars Grunenberg, Martin Munk, Iva Bartmann (Jg. 95) und Lena Maletz (Jg. 97). Sie lief mit 1:27:32 Std. auf den dritten Platz. „Das war quasi eine doppelte Mixed-Staffel – Männer und Frauen, jung und alt", lobte Pressewart Jürgen Korvin. „Und diese Staffelwettbewerbe motivieren unsere Sportler ganz besonders", ergänzte Laufwart Hartmut Stoepel. ▪ WA

Die Zeiten: Männer II mit Dirk Roß, Markus Meier, Volker Firus und Thorsten Neumann (1:36:33 Std.); Männer III mit Berthold Sommer, Jörg Roß, Herbert Conze und Thomas Kaftan (1:48:12); Mixed II mit Hartmut Stoepel, Martin Schulte, Petra Buhl und Martin Munk (1:44:50); Mixed III mit Andreas Grabietz, Corinna Stoepel, Gaby Flechsig und Philip Flechsig (1:50:55).



Start des 3. Sparkassen-Citylaufes in Unna. Der später Sieger Sven Serke läuft schon vorneweg und die Konkurrenz von rund 100 Läuferinnen und Läufern hinterher. Foto: Roger Batz

Leichtathletik Über 500 Teilnehmer beim 3. Unnaer Sparkassen-City-Lauf – Anja Miedtank siegt bei den Frauen

Sven Serke nicht zu schlagen

Mareike Sehr

In vier verschiedenen Disziplinen gingen über 500 Teilnehmer an den Start und machten die Unnaer Innenstadt am Samstag Nachmittag zu einer wahren Läufermeile. Auf der Bühne sorgten zum ersten Mal Schüler- und Erwachsenenbands für die Unterhaltung der Zuschauer und auch der Fun-Run als neue Disziplin wurde von den Teilnehmern begeistert angenommen und mit vielen ausgefallenen Kostüme honoriert.

Highlight war mit Sicherheit der um 20:10 Uhr gestartete 10-Km- Lauf, bei dem insgesamt 107 Läufer und Läuferinnen an den Start gingen. Mitfavorit Sven Serke von den Laufreunden Bönen konnte sich schnell absetzen und hatte bereits in der zweiten Runde einen erheblichen Vorsprung heraus gelaufen. Mit einer Zeit von 33:08 Minuten sicherte er sich nach 2008 somit den zweiten Sieg beim Unnaer Citylauf und war mit seiner Leistung sehr zufrieden: „Dass iich trotz des Anstiegs am Nordring eine 33er Zeit gelaufen bin, gibt mir Mut für die ebenen Laufstrecken, die ich demnächst in Angriff nehme." Bei den Frauen setze sich Anja Miedtank vom Unnaer Lauf Team mit einer Zeit von 39:57 min. durch. „Ich bin wirklich super zufrieden", sagt sie. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich unter 40 Minuten laufen werde." Auch die recht kühle Temperatur am Abend tat ihr Übriges: „Für Bestzeiten ist so ein Wetter natürlich am besten geeignet", meinte Miedtank.

Siegerzeit 33 Minuten

Der erste Startschuss fiel am Nachmittag aber traditionell für den Schülerlauf. Bei den Jungen kam David Surdyk vom SC Falke Sarbeck mit einer Zeit von 3:41 Minuten als Erster ins Ziel. Bei den Mädchen hatte Stina Kissing von den Lauffreunden Bönen die Nase vorne. Für sie blieben die Uhren bei 4:04 Minuten stehen. Teilnahmestärkste Mannschaft war wie schon in den Vorjahren die Schillerschule mit über 70 vorangemeldeten Kindern.

Auch für den zum ersten Mal stattfindende FunRun Bildungslauf meldeten sich gleich 25 Staffeln an. Der Kreativität bei der Kostümierung war keine Grenze gesetzt. Mit Staubsaugern bewaffnet oder eingetaucht in Schokolade boten die Teilnehmern den Zuschauern ein buntes Bild. Prämiert wurde die schnellste Staffel und die am kreativsten gekleidete. Der Marathon Club Menden setzte sich hierbei als schnellste Mannschaft durch. Der Preis für die beste Kostümidee ging an ein Team der Geschwister-Scholl- Gesamtschule aus Dortmund, deren Teilnehmerinnen das Thema „Flower Power" präsentierten.

Sportlich ernsthafter ging es dann wieder in der 4 x 5 km Staffel zur Sache. 35 Teams als reine Frauen-, Männer oder Mixed-Staffeln gingen an den Start. Bei den Frauen erlief sich die Mannschaft der Laufreunde Bönen den Pokal, bei den Männern die Startgemeinschaft der Cool Runnings aus Unna. In der Wertung Mixed siegten die Starter von der Viermärker Waldlaufgemeinschaft.

Aufgrund der deutlich höheren Teilnehmerzahl und der positiven Resonanz auf das Bühnenprogramm und den FunRun wird sich die Veranstaltergemeinschaft der vier Unnaer Leichtathletik-Clubs schnell wieder zusammensetzen, um den 4. Sparkassen Citylauf planen.

INFO

Vier Unnaer Leichtathletik-Clubs im Einsatz

- Eine vollständige Ergebnisliste wie auch Fotos gibt es im Internet unter www.sparkassen-citylaufunna.
- Gutscheine für 900 € in der Verlosung. Unter den Läufern der 10 km Strecke und den Teilnehmern des 4 x 5 km Staffellaufs wurden Gutscheine des Sporthauses Leiendecker im Gesamtwert von 900 € (1 x 100 €, 4 x 50 € und 30 x 20 €) verlost. An alle Läufer wurde im Ziel ein Los verteilt, die Ziehung der Gewinner erfolgt am Ende der Veranstaltung.
- Die Veranstaltung war wieder ein Gesamtprodukt der Leichtathletikvereine Lauf Team Unna, Laufsportfreunde Unna, Turnverein Unna und Rot-Weiß Unna. Jeder Club hatte seinen bestimmten Aufgabenbereich, die Zusammenarbeit klappte.
- Musikalisch umrahmt wurden die Laufwettbewerbe durch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm auf dem Rathausvorplatz. Es spielten die Bands „The Jaws", „The Joyns", „Herrenwahl" und Mad Andy & the B's".

An Sven Serke kam mal wieder keiner vorbei

LAUFSPORT Langstreckenläufer holt sich bereits zum zweiten Mal den Titel

Von Daniel Schneider

UNNA ▪ Vor dem Start des 10-Kilometer-Lauf sprach der Hellweger Anzeiger mit dem siegessicheren Topfavoriten Sven Serke von den Lauffreunden Bönen, der später tatsächlich seinen Sieg beim City-Lauf bejubeln durfte.



Sven Serke lief hoch konzentriert zum Sieg.

HA: Seit wann laufen Sie auf der Langstrecke?
Sven Serke: Von 1994 bis 2004 war ich Kurzstreckenläufer, dann ging das aber verletzungsbedingt nicht mehr und ich bin zur Langstrecke gewechselt. Die Umstellung war nicht so schwer.
HA: Wie oft trainieren Sie?
Sven Serke: Sechs Mal die Woche, ein Tag ist Ruhe. Damit laufe ich ungefähr 100 Kilometer in einer Woche.
HA: Welche Erfolge sind von ihnen noch zu erwarten?
Sven Serke: Mein größter Erfolg in der Langstrecke war die Vizemeisterschaft bei den westdeutschen Meisterschaften. Ich möchte meine Zeit noch verbessern und zehn Kilometer unter 32 Minuten laufen. Im September stehen noch die westfälischen Straßenmeisterschaften an. Zudem nehme ich noch beim Firmenlauf in Dortmund teil, da möchte ich mich für das Finale in Berlin qualifizieren.
HA: Was macht den Reiz des Laufsport aus?
Sven Serke: Für mich ist das der perfekte Ausgleich. Da bekomme ich den Kopf frei. Zudem kann ich so morgens immer die Natur genießen.
HA: Was halten Sie von dem Lauf in Unna?
Sven Serke: Es ist schade, dass hier noch nicht so viele Teilnehmer mitlaufen. Da ist noch Luft nach oben. Die Strecke kommt mir sehr gelegen mit ihrer Steigung, ist aber keine Bestzeitenstrecke.
HA: Könnten Sie sich vorstellen, sich auch mal im Triathlon zu versuchen?
Sven Serke: Ne eher nicht, denn ich bin ein grottenschlechter Schwimmer. Dann schon eher Duathlon.



Ob die Läufer wohl schneller wurden beim Klang der Vuvuzelas? An der Strecke ließen sich leider nur wenige Fans blicken.



Um 20 Uhr startete der Zehn-Kilometer-Lauf durch die Stadt. Am Ende siegte bei den Herren Sven Serke (Nr. 83), die beste Frau war Anja Miedtank. ▪ *Fotos (5): awa*

500 Teilnehmer sorgen für neuen Rekord

LAUFSPORT FunRun beim 3. City-Lauf eine Bereicherung

Von Daniel Schneider

UNNA ▪ Es war der City-Lauf der Rekorde. Zum ersten Mal begrüßten die Organisatoren über 500 Teilnehmer in insgesamt vier Disziplinen.

Nur das Wetter erwies sich in diesem Jahr als zweischneidiges Schwert. „Für die Läufer ist es das perfekte Wetter, allerdings nicht so sehr für die Zuschauer", beobachtete Organisator Franz-Josef Wiemann vom Laufteam Unna, das zusammen mit dem TV Unna, RW Unna und den Laufsportfreunden Unna als Veranstaltergemeinschaft antrat.

Als erste Disziplin stand der Schülerlauf auf dem Programm. 48 Teilnehmer gingen hier an den Start. Am Ende setzte sich David Surdyk (SC Falke Saerbeck) äußerst knapp vor Constantin Feist (VfL Kamen) und Fabian Bong (Schillerschule) durch. Gerade mal eine Sekunde betrug der Vorsprung



Viel los war vor allem bei den Schülerläufen.

am Ende. Bei den Mädchen gewann Stina Kissing von den Lauffreunden Bönen.

Zum ersten Mal fand danach ein FunRun statt. Dieser Lauf war als Staffellauf geplant und vor allem für Hobbyläufer gedacht. „Es hat sich gelohnt, diesen Lauf in das Programm zu nehmen. Das könnte man im nächsten Jahr sogar noch ausbauen", zeigte sich Wiemann mit der Resonanz sehr zufrieden. Am Ende gewann die Vierer-staffel des Marathon Club Menden mit großem Vorsprung vor den Lauffreunden Bönen und der GSG Dortmund.

Als nächstes standen die Staffelläufe der Männer, der Frauen und der Mix-Teams an. Bei den Männern geriet die Angelegenheit zur klaren Sache. Zehn Minuten Vorsprung wies das Team „Cool Runnings Unna" am Ende auf vor den Lauffreunden Bönen. Bei den Damen waren auf den ersten beiden Plätzen zwei Teams der Lauffreunde Bönen, dahinter folgte der Gastgeber, die Lauffreunde Unna. Die Mixed-Staffel gewann das Team Viermärker Waldlaufgemeinschaft vor dem Team der Lauffreunde Bönen.

Als Höhepunkt begann dann um 20 Uhr der 10-Kilometer-Lauf, obwohl hier der Sieger bereits vorher feststand. „Der Sven Serke wird hier alle in Grund und Boden laufen", legte sich Wiemann bereits vor dem Start fest. So kam es dann auch. Mit einem Vorsprung von über vier Minuten lief Serke in 33:08 Minuten als erster durch das Ziel. Dahinter folgten Thomas Buddenberg und Peter Wurz. Bei den Frauen ließ sich Lokalmatadorin Anja Miedtank vom Lauf Team Unna den Sieg nicht nehmen.

„Insgesamt sind wir mit der Resonanz sehr zufrieden, es kommen doch jedes Jahr mehr Läufer nach Unna, auch wenn sicherlich noch Luft nach oben ist", sagte Wiemann.

Zum ersten Mal gab es in diesem Jahr ein musikalisches Rahmenprogramm.

Mit dem Stab durch die Hitze

LEICHTATHLETIK 40 Teams bei der Staffel-Kreismeisterschaft in Bönen am Start
TuS Bönen will sich künftig für Ausrichtung weiterer Kreisveranstaltungen bewerben

BÖNEN ▪ 40 Staffeln – acht mehr als vorab gemeldet – liefen am frühen Mittwochabend trotz hochsommerlicher Hitze am Bönener Sportzentrum um die Kreismeisterschaftstitel in der Langstaffel. Die Bönener Vereine waren mit 17 Staffeln besonders gut vertreten.

„Alle haben heute trotz dieser Temperaturen super gekämpft", freute sich TuS-Trainerin Ivonne Pietrucha, nachdem bereits kurz nach 20 Uhr alle Siegerurkunden verteilt waren. Für den Ausrichter sprang immerhin ein erster Platz der Frauenstaffel mit Ludmila Born, Claudia Weitz und Jennifer Jansen heraus. Pietrucha durfte sich bestätigt fühlen: „Ich habe diese Staffel wieder ins Leben gerufen, Claudia und Jennifer überredet mitzulaufen und dann aber gekniffen", sagte Pietrucha mit einem Augenzwinkern, „weil Luidmila, die später dazu stieß, einfach schneller ist als ich."

Die Schülerinnen-C-Staffel der TuS lief auf den dritten Platz. Nele Hilbk-Kortenbruck, Andrine Schulte und Chiara Danielsmeyer platzier-



Es sitzt: Vor dem Lauf probten die kleinen Sportler noch einmal die Staffelübergabe. ▪ *Foto: Liesegang*

te und Sechste wurden. Andrine Schulte gewann in den „fremden" Farben der TuS das familieninterne Duell gegen Schwester Tabitha, die mit den A-Mädchen der Laufreunde Vierte wurde. Besser noch waren die Eltern der beiden Schülerinnen: Sabine (W55) und Martin (M40) holten, ebenfalls für die Laufreunde, Silber für die Familie. „Diese Meisterschaft ist wie ein Familientreffen", sagte Laufreunde-Trainer Hart-

Nachmittag auch sehr erfolgreich. Die zweite Schülerinnen-A-Staffel des Vereins holte in 8:38 Minuten Bronze, die sieben Erwachsenen-Staffeln standen – teils konkurrenzlos – allesamt auf dem Treppchen.

Die W40-Staffel mit Silke Kluge, Susanne Brinkmann und Christine Uelzmann holte in 8:56 Min. ebenso Gold wie die M40, für die Joachim Kissing, Thorsten Neumann und Michael Klein liefen 3 x 1000 Meter unter 10 Minuten. Nicht überraschend: Volkslauf-Seriensieger Serke war über 800 Meter immerhin einst Deutscher Hochschulmeister. Familienbande zeigte auch die M20-Staffel der Laufreunde: Unter den drei Läufern, die in 12:08 Min. auf Platz zwei liefen, war mit Sohn Philipp Flechsig tatsächlich nur einer unter 20. Vater Jürgen (M55) und LF-Coach Hartmut Stoepel (M60) sind deutlich älter.

Bereits während der Veranstaltung reichte die TuS ihre erneute „Bewerbung" für die Austragung der Titelkämpfe 2011 bei Kreis-Sportwartin Bärbel Westermann (Bergkamen) ein. „Wir werden versuchen, künftig aber auch andere Wettkämpfe nach Bönen zurückzuholen", blickte Pietrucha gleichzeitig in Zukunft und Vergangenheit, als die Leichtathletik-Disziplinen in der TuS einen höheren Stellenwert hatten und viele kreisweite Veranstaltungen auf das Gelände des Schulzentrum gelegt wurden. ▪ **ml**

Siegerliste folgt

Dorothea Pfeffer läuft in 24 Stunden 200 Kilometer



Dorothea Pfeffer: 200,13 Kilometer in 24 Stunden Foto: Korvin

In neue Dimensionen vorgestoßen ist Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Wochenende. Sie ging bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf, ausgetragen von der Deutschen Ultramarathon Vereinigung, im rheinland-pfälzischen Rockenhausen an den Start.

Ihr Ergebnis: Zurückgelegte 200,319 km, Platz 13 im Einlauf aller Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer und die Bronzemedaille bei den Frauen Der Start war am Samstagmorgen um 10 Uhr gelaufen wurde auf

Teilnahme war Produkt besonderer Umstände

Eine größere Ruhepause hätte mich sicherlich aus dem Rhythmus gebracht. Natürlich gab es nachts Tiefpunkte. Die sprichwörtliche Einsamkeit des Langstreckenläufers war da schon sehr gegenwärtig. Aber andererseits war es schön, in den Morgenstunden die langsam aufwachende Natur zu erleben. Im Übrigen habe ich wieder einmal die Erfahrung gemacht, dass der Laufsport etwas Meditatives hat. Es läuft wirklich am besten, wenn der Kopf leer ist." Dorothea Pfeffer weiter: „Das ich die 200 km-Grenze geknackt habe, wurde mir erst bei der Siegerehrung bewusst. Darauf bin ich besonders stolz, denn damit habe ich auf keinen Fall gerechnet."

Es ist übrigens ein „Produkt besonderer Umstände", das sich Dorothea Pfeffer dieser Herausforderung gestellt hat. Der eisige Winter ließ kein vernünftiges Training für die im Frühjahr stattfindenden deutschen Meisterschaften im 100 km-Straßenlauf zu. Pfeffer: „Dann bin ich auf einen 12-Stunden-Lauf Anfang Mai in Basel ausgewichen. Die guten Erfahrungen dort haben mich ermutigt, den 24-Stunden-Lauf in Angriff zu nehmen."

Mit dem Rockenhausener Ergebnis hat sich Pfeffer auf Anhieb in der deutschen Jahresbestenliste auf Platz 6 in



Mit 36 Aktiven nahmen die Lauffreunde Bönen am Silvesterlauf von Werl nach Soest teil. Gegen starke Konkurrenz sprangen dabei Bestzeiten und Altersklassensiege heraus. ▪ *Foto: LF*

Bestzeiten am letzten Tag des Jahres

LAUFSPORT LF Bönen bewältigen Strecke von Werl nach Soest

BÖNEN ▪ 36 Bönener Lauffreunde absolvierten die 15 Kilometer über die mit Zuschauern gesäumte B1 von Werl nach Soest.

„An der gesamten Strecke herrschte eine fantastische Stimmung", freute sich LF-Pressewart und Mitläufer Jürgen Korvin über die Anfeuerung des Publikums. „Für uns Aktive waren die Wetterbedingungen aber gar nicht so schlecht, zumal die Laufstrecke sich schnee- und eisfrei präsentierte."

Dass zahlreiche andere Silvesterläufe in der Region - unter anderen der in Unna - ausfielen, war hingegen gar nicht so gut für Bönens Spitzenläufer: Sven Serke lief mit einer Zeit von 49:11 Min. auf Platz 9 im Gesamtklassement. „Mehr war nicht drin angesichts dieser konzentrierten Konkurrenz", meinte Serke. Unzufrieden war er deswegen nicht. „Ich wollte unter 50 Minuten bleiben, das habe ich geschafft", wies er auf seine eigentliche Motivation hin. Mit der gelaufenen Zeit, wäre er übrigens ein Jahr zuvor als Dritter eingelaufen. Gewonnen hat Serke seine Altersklasse M 30.

Schnellster M40 und 19. in der Gesamtwertung wurde Marcus Voß. Er lief zudem mit 53:27 Minuten neue persönliche Bestzeit. Die schnellste Bönener Frau, Kathrin Walter, bewältigte die Strecke in 1:07:26 Stunden. Damit belegte sie Platz vier in der stark besetzten Altersklasse W 30. Im Gesamtklassement reichte die Zeit für den 17. Rang der Frauen.

Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es für Bastian Sommer, der in 1:09:07 Std. ebenfalls in persönlicher Bestleistung auf Platz neun der männlichen Jugend B lief, Susanne Brinkmann (1:10:28 Std., 3./W 40), Heidrun Voß-Berkhoff (1:11:40 Std., 4./W 40, pers. Bestleistung), Sandra Firus (1:12:59 Std., 7./W 40) und Gisela Homeyer (1:29:03 Std., 7./W 60).

Ihre persönlichen Bestzeiten verbesserten zum Jahresende noch Frank Gutschow (1:00:16 Std., 23./M40), Lars Grunenberg (1:00:22 Std., 11./M35), Martin Munk (1:00:32 Std., 19./M40), Tobias Mohnkern (1:05:38 Std., 39./M30), Michael Klein (1:06:20 Std., 79./M45), Joachim Kissing (1:11:07 Std., 117./M40), Berthold Sommer (1:21:40 Std., 302./M45), Thomas Thiel (1:23:40 Std., 334./M45) und Peter Bollwig (1:23:40 Std., 178./M50).

Ihren ersten 15 km-Wettkampf im Lauffreunde-Trikot absolvierten Markus Meier (1:19: 35 Std., 239./M 40) Jutta Gutschow (1:24:25 Std., 55./W40), Rita Margraf (1:27:51 Std., 62./W45) und Nicole Thiel (1:27:51 Std.,71./W 40).

Naturgemäß gemächlicher ließen es die Nordic Walker angehen: Mechthild Bennemann beendete den Wettbewerb über 15 km nach 1:53:51 Std. auf dem neunten Platz. Dieter Kaiser kam nach 1:53:58 Std. als zwölfter Mann im Ziel.

Die übrigen Zeiten: Marcus Münstermann (1:07:03 Std., 48./M35), Klaus Budde (1:07:58 Std., 15./M 55), Rüdiger Budde 179./M50), Timo Grimm (1:14:25 Std., 71./M30), Jürgen Korvin (1:15:01 Std., 18./M60). Bernd Jahn (1:17:05 Std., 56./M55), Michael Flory (1:18:09 Std., 243./M45), Volker Firus (1:18:13 Std., 216./M40), Thomas Margraf (1:23:15 Std., 328./M45), Thomas Freitag (1:23:40 Std., M30), Dieter Freitag (1:23:40 Std., 97./M55), Simon Vulf (1:27:30 Std., 55./M60), Andreas Grabietz (1:30:18 Std., 416./M45), Peter Hien (1:31:29 Std., 259./M50), Jörg Holtmann (1:31:30 Std., 429./M45) und Klaus Homeyer (1:35:47 Std., 67./M60).

Grenze überwunden

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer absolviert 24-Stunden-Lauf

„Es läuft am besten, wenn der Kopf leer ist!"

BÖNEN/ROCKENHAUSEN ▪ In neue Dimensionen vorgestoßen ist Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Wochenende. Sie ging bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf, ausgetragen von der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, im rheinland-pfälzischen Rockenhausen an den Start.

Ihr Ergebnis: Zurückgelegte 200,319 Kilometer, Platz 13 im Einlauf aller Teilnehmer und die Bronzemedaille bei den Frauen.

Von Anfang an lief Dorothea Pfeffer ein sehr diszipliniertes Rennen. In den ersten Stunden lag die Läuferin voerst noch auf Platz 89 von 140 Startern. Über Nacht hatte sie sich dann, zur Überraschung der Konkurrenz, Runde für Runde nach vorne gearbeitet.

Dorothea Pfeffer: „Ich habe meinen Lauf so gleichmäßig wie möglich abgespult, es gab nur die zur Versorgung wirklich notwendigen Unterbrechungen. Eine größere Ruhepause hätte mich sicherlich aus dem Rhythmus gebracht. Natürlich gab es nachts Tiefpunkte. Die sprichwörtliche Einsamkeit des Langstreckenläufers war da schon sehr gegenwärtig. Aber andererseits war es schön, in den Morgenstunden die langsam aufwachende Natur zu erleben. Im Übrigen habe ich wieder einmal die Erfahrung gemacht, dass der Laufsport etwas Meditatives hat. Es läuft wirklich am besten, wenn der Kopf leer ist."

Dass Dorothea Pfeffer die 200-Kilometer-Grenze geknacnt habe, sei ihr erst während der Siegerehrung bewusst geworden.

Es ist zudem ein „Produkt besonderer Umstände", das sich Dorothea Pfeffer dieser Herausforderung gestellt hat. Der eisige Winter ließ kein vernünftiges Training für die im Frühjahr stattfindenden deutschen Meisterschaften im 100-Kilometer-Straßenlauf zu. Pfeffer: „Dann bin ich auf einen Zwölf-Stunden-Lauf Anfang Mai in Basel ausgewichen. Die guten Erfahrungen dort haben mich ermutig, den 24-Stunden-Lauf in Angriff zu nehmen."

Mit dem Rockenhausener Ergebnis hat sich Pfeffer auf Anhieb in der deutschen Jahresbestenliste auf Platz sechs, in der europäischen Jahresbestenliste auf Platz 19 und in der Weltjahresbestenliste auf Platz 28 und damit eindeutig in die Kategorie der deutschen Spitzenklasse eingeordnet. ▪ WA



Bönens Dauerläuferin Dorothea Pfeffer. ▪ *Foto: pr*

24-Stunden-Lauf zur DM-Bronzemedaille

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer nun 28. der Weltbestenliste

BÖNEN ▪ In neue Dimensionen vorgestoßen ist Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Wochenende. Sie ging bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf, ausgetragen von der Deutschen Ultramarathon Vereinigung, im rheinland-pfälzischen Rockenhausen an den Start.

Ihr Ergebnis: Zurückgelegte 200,319 Kilometer, Platz 13 im Einlauf aller Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer und die Bronzemedaille bei den Frauen. Der Start war am Samstagmorgen um 10 Uhr, gelaufen wurde auf einem exakt 1175,24 Meter langen Rundkurs mit nur drei Metern Höhendifferenz.

Von Anfang an lief sie ein sehr diszipliniertes Rennen. In den ersten Stunden lag sie noch auf Platz 89 von 140 Startern. Über Nacht hatte sie sich dann, zur Überraschung der Konkurrenz, Runde für Runde nach vorne gearbeitet. Dorothea Pfeffer:



Dorothea Pfeffer wurde Dritte.

„Ich habe meinen Lauf so gleichmäßig wie möglich abgespult, es gab nur die zur Versorgung wirklich notwendigen Unterbrechungen. Eine größere Ruhepause hätte mich sicherlich aus dem Rhythmus gebracht. Natürlich gab es nachts Tiefpunkte. Aber andererseits war es schön, in den Morgenstunden die langsam aufwachende Natur zu erleben."

Dorothea Pfeffer weiter: „Das ich die 200-Kilometer-Grenze geknackt habe, wurde mir erst bei der Siegerehrung bewusst. Darauf bin ich besonders stolz, denn damit habe ich auf keinen Fall gerechnet."

Dazu Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Da waren wir zu Hause besser informiert. Die Zwischenstände im Internet-Liveticker und ihre Hochrechnung ließen, ich sage das mal mit aller Vorsicht, ein solches Ergebnis im Bereich des Möglichen erscheinen."

Es ist übrigens ein „Produkt besonderer Umstände", dass sich Dorothea Pfeffer dieser Herausforderung gestellt hat. Der eisige Winter ließ kein vernünftiges Training für die im Frühjahr stattfindenden Deutschen Meisterschaften im 100 Kilometer-Straßenlauf zu. Pfeffer: „Dann bin ich auf einen Zwölf-Stunden-Lauf Anfang Mai in Basel ausgewichen. Die guten Erfahrungen dort haben mich ermutigt, den 24-Stunden-Lauf in Angr zu nehmen."

Pfeffer weiter: „Natürlich habe ich im Vorfeld meines Laufes das eine oder andere Kopfschütteln registriert. Aber ich wusste, dass ich gut vorbereitet war. Außerdem möchte ich einen solchen Lauf nicht mit Veranstaltungen verglichen wissen, die in der Vergangenheit vielleicht den Laufsport in Misskredit gebracht haben. Bei der überschaubaren kleinen Runde hätte man jederzeit aus dem Rennen gehen können."

Mit dem Rockenhausener Ergebnis hat sich Pfeffer auf Anhieb in der deutschen Jahresbestenliste auf Platz sechs, in der europäische Jahresbestenliste auf Platz 19 und in der Weltjahresbestenliste auf Platz 28 eingeordnet. Pfeffer abschließend: „Eigentlich kann ich es überhaupt noch nicht fassen, dass ich dieses Ergebnis erreicht habe."

In der Glut des Warmer Löhn

LAUFSPORT 17 Bönener Lauffreunde lassen sich nicht von der Hitze abschrecken

Sven Serke beim Citylauf Münster nur von ehemaligem Vereinskameraden besiegt

BÖNEN ▪ Ein wenig von dem Schnee und Eis, die zur Absage des Ruhrtallaufes Fröndenberg im Februar dieses Jahres geführt hatten, hätte sich am Wochenende jede Läuferin und jeder Läufer bei der 27. Auflage des Laufes durch den Warmer Löhn in Fröndenberg gewünscht. Bei der Gluthitze blieben Starterzahlen und Leistungen deutlich hinter den Vorstellungen des VfL Fröndenberg zurück. Nur 148 Aktive waren am Start, darunter 17 von den Lauffreunden Bönen. „Wir haben unser Renntempo einfach deutlich reduziert", sagte Martin Schulte.

Nur Christine Uelzmann lief auf die vorderen Plätze des Gesamtklassements. Sie kam nach 46:48 min als Zweite ins Ziel des 10 km-Laufs. In den einzelnen Altersklassen gab es viele vordere Platzierungen für die Lauffreunde. Anja Kissing (5 km/W40), Rita Margraf (5 km/W45), Manuela Maletz (10 km/W45) und Simon Vulf (15 km/M45) gewannen ihre Klassen. Trotz der Hitze schafften Philip und Gaby Flechsig neue persönliche Bestzeiten über 5 Kilometer.



Schwitzten in Fröndenberg: Andreas Grabietz, Sabine Schulte, Jürgen Flechsig, Rita Margraf, Anja Kissing, Manuela Maletz, Berthold Sommer und Thomas Margraf. ▪ *Foto: WA*

Im Überblick:

5 km: Thomas Margraf 21:46 Min. (Platz 5 in M45), Joachim Kissing 21:50 Min. (Platz 2 in M40), Martin Schulte 24:29 Min. (Platz 5 in M40), Anja Kissing 25:31 Min. (Platz 1 in W40), Jürgen Flechsig 26:17 Min. (Platz 3 in M55), Rita Margraf 27:39 Min. (Platz 1 in W45), Sabine Schulte 27:46 Min. (Platz 2 in W40), Bernd Uelzmann 28:23 Min. (Platz 6 in M40), Andreas Grabietz 29:58 Min. (Platz 9 in M45), Philip Flechsig 31:36 Min. (Platz 5 in der Hauptklasse), Gaby Flechsig 31:42 Min. (Platz 2 in W50)

10 km: Christine Uelzmann 46:48 Min. (Platz 2 gesamt, Platz 2 in W40), Michael Klein 47:12 Min. (Platz 2 in M45), Manuela Maletz 54:37 Min. (Platz 1 in W45), Berthold Sommer 58:13 Min. (Platz 6 in M45)

15 km: Michael Flory 1:13:23 Std. (Platz 2 in M45), Simon Vulf 1:14:46 Std. (Platz 1 in M60)

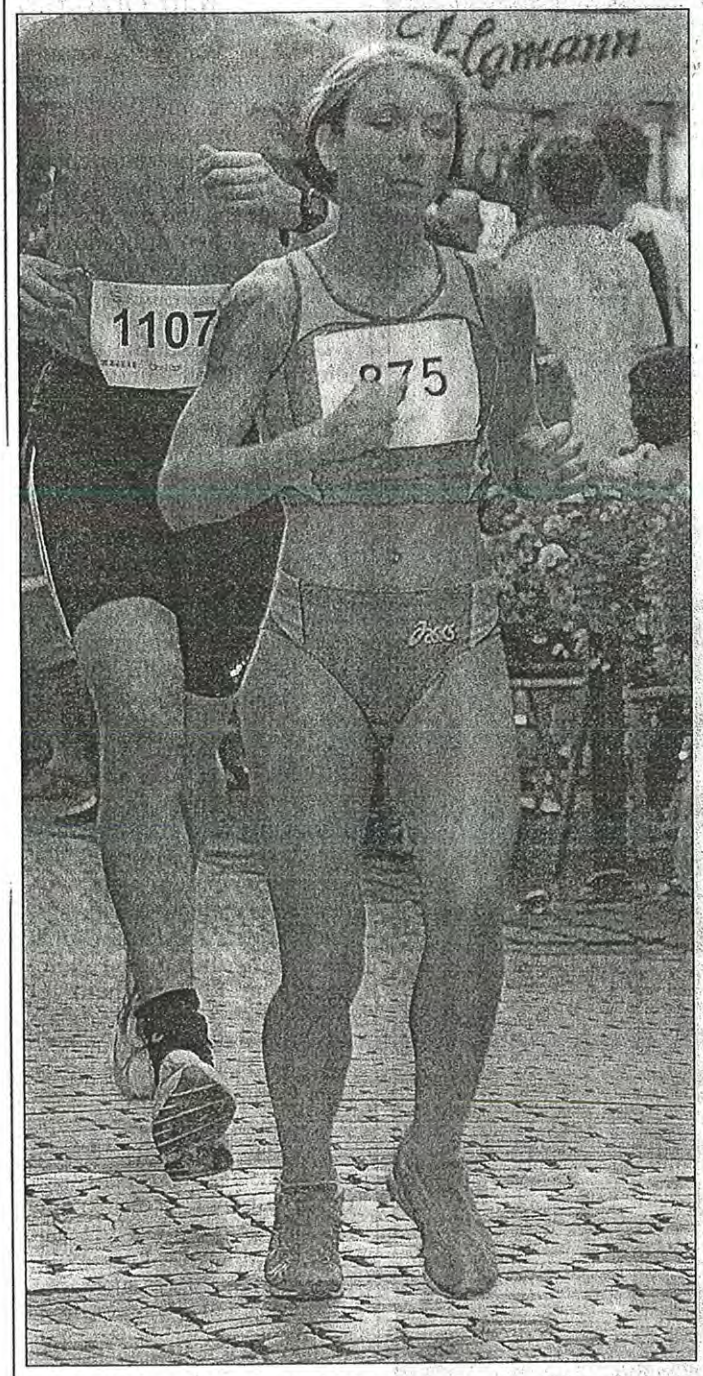
Dass es ein Fußball-WM-Spiel mit deutscher Beteiligung geben könnte, hatte der Bönener Timo Grimm nicht bedacht, als er sich für einen Start beim Nördlinger Stadtlauf entschied. Trotz WM-Viertelfinals und hoher Temperaturen waren beim Hauptlauf über 6 km durch die Altstadt der bayrischen Kleinstadt 362 Teilnehmer am Start. Grimm beendete den Lauf nach 25:45 Min., auf Platz 73 und damit deutlich im Vorderfeld liegend.

Erst kurzfristig hatte sich Lauffreund Sven Serke für einen Start beim Citylauf in Münster über 10 km entschieden. Er erreichte in 33:51 Min. Platz 2 im Gesamteinlauf und musste sich nur seinem ehemaligen Vereinskameraden von der LG Lemgo Elias Sansar geschlagen geben. Der Sieger beendete das Rennen durch die gute Stube Münsters nach 31:51 Min. mit deutlichem Vorsprung. Serke: „Mit meiner Zeit und der Platzierung bin ich trotzdem sehr zufrieden, denn ich bin eher ein Kaltwetterläufer." ▪ **WA**

„Der Kleine geht vor"

LAUFSPORT Katrin Walter pirscht sich nach Babypause an alte Zeiten heran

Lauffreunde-Rekordhalterin will 2011 wieder bei „Rund um Flierich" starten



Katrin Walter (hier ein Archivfoto vom Lauf in Werne) startet nach der Babypause wieder bei Straßenläufen. ▪ Foto: Gudra

BÖNEN ▪ Kaum jemand konnte Katrin Walter das Wasser reichen. Jahrelang reihte sie über die Langstrecken Sieg an Sieg. Nebenbei hält sie Vereinsrekorde der Lauffreunde Bönen über sämtliche Strecken. Dann wurde es ruhig um sie – aus einem schönen Grund: Im Sommer 2009 wurde ihr Sohn Dominik geboren. Walter hat das Lauftraining wieder aufgenommen und pirscht sich an die alten Zeiten heran. WA-Redakteur Simon Stock sprach mit der in Ahlen lebenden 30-Jährigen über Laufpause, Training und künftige Bestzeiten.

Frau Walter, beim Parkhaus-Lauf in Hamm sind sie jetzt 15. im Profilauf geworden. Zufrieden?

Walter: „Ja. 40:02 Minuten für 9,6 Kilometer waren schon okay."

Zu ihren Bestzeiten fehlt nicht mehr so viel…

Walter: Ich merke die Fortschritte von Wettkampf zu Wettkampf. Aber zwischen denen liegen inzwischen einige Wochen. Ich habe seit der Geburt meines Sohnes einfach nicht mehr so viel Zeit. Der Kleine geht vor. Der Parkhaus-Lauf war mein siebter Start in diesem Jahr."

Früher verging kaum ein Wochenende ohne Sieg von Katrin Walter. Wie schwer war es, eine Lauf-Pause einzulegen?

Walter: „Es war vor allem am Anfang eine große Umstellung. Es war nicht schön, daneben stehen zu müssen, wenn andere laufen. Aber als sich der Kleine angefangen hat zu regen, war das alles egal. Nach der Geburt habe ich recht direkt wieder angefangen zu laufen. Nach einem halben Jahr konnte ich mit dem Kleinen im Kinderwagen joggen gehen. Je nach Wetter laufe ich drei-, viermal die Woche."

Wie war es am Anfang?

Walter: „Am Anfang war es hart. Ich habe für 10 Kilometer 48 Minuten gebraucht. Da musste ich schon schlucken, denn meine Bestzeit liegt bei 38:38 Minuten. Aber ich merke, dass ich mich von Monat zu Monat um eine halbe Minute verbessere. Inzwischen müsste ich die 10 Kilometer schon wieder in 42 Minuten laufen."

Und bald werden Sie wieder ihre Bestzeiten knacken?

Walter: „Wenn es geht, möchte ich schon wieder annähernd an diese Zeiten ran. Aber nicht mehr um Biegen und Brechen. Ich bin zurzeit nicht so wild darauf, jedes Wochenende zu Wettkämpfen zu fahren. Aber man sagt ja, dass man mit Mitte 30 am schnellsten ist. Da habe ich ja noch ein paar Jahre… Außerdem habe ich gesehen, wie beim Parkhaus-Lauf ein Dreijähriger am Bambini-Wettkampf teilgenommen hat. Wenn auch unser Kind Spaß am Laufen kriegt, wäre das das Größte."

Ihr letzter Auftritt in Bönen liegt lange zurück.

Walter: „Zum letzten Mal bin ich 2007 bei ‚Rund um Flierich' gestartet und Zweite geworden. Beim nächsten Mal bin ich wieder dabei."

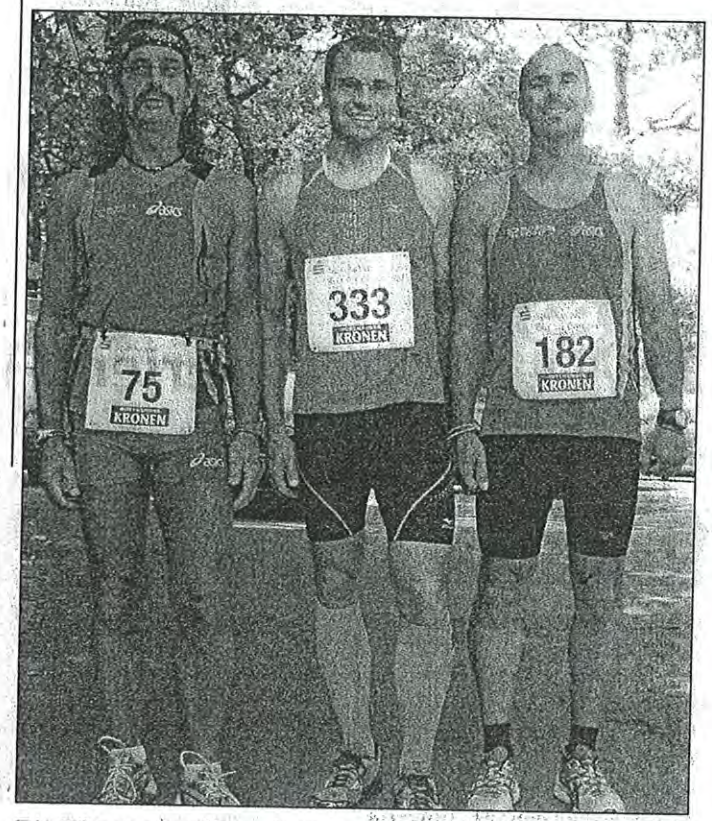
Serke gewinnt M30-Klasse

LAUFSPORT Die drei Bönener Starter beim Halbmarathon holen vordere Ränge

DORTMUND ▪ Wohl wegen der Ferienzeit nur in Trio-Stärke traten die Lauffreunde Bönen beim 4. Sparkassenlauf im Dortmunder Fredenbaumpark am vergangenen Samstag an. Sven Serke, Michael Ruhe und Martin Munk hatten sich für einen Halbmarathonstart entschieden.

Sven Serke lief zwar im Gesamteinlauf auf Platz zwei und gewann seine Altersklasse M30, zeigte sich aber mit seiner Zeit von 1:16:28 Stunde nicht ganz zufrieden. Serke meinte: „Ich wollte mit dem späteren Sieger mithalten, musste aber dessen Tempo Tribut zollen." Der Gesamtsieger war Michael Ruhe und lief mit 1:09:30 Stunde einen neuen Streckenrekord.

Der zweite Bönener, Martin Munk, bereitet sich zurzeit auf seinen ersten Marathon vor, den er in einem Monat in Münster laufen will. Er benötigte 1:31:16 Std. und lief damit auf Platz 22 im Gesamteinlauf und auf Platz 7 in M40. Sein Kommentar: „Ich habe derzeit viele Trainingskilometer in den Beinen, es fehlte mir die Spritzigkeit. Außerdem war es schwül warm und damit kein leichtes Laufwetter." Aufsteigende Form zeigt Simon Vulf. Mit einer Zeit von 1:49:05 Std. und Platz 5 in M60 war er mehr als zufrieden. ▪ **WA**



Die Bönener Lauffreunde Simon Vulf, Sven Serke und Martin Munk starteten beim Dortmunder Halbmarathon. ▪ Foto: WA



Viele Erfolge feierten die Lauffreunde trotz schwieriger Umstände im ostwestfältschen Stromberg. ▪ Foto: pr

Schwitzen lohnt sich

LAUFSPORT Jugend der Lauffreunde in Stromberg dominant

Walter beendet die 10 Kilometer als Schnellste – Grimm trainiert für Marathon

BÖNEN/STROMBERG ▪ Gegen Ende der Sommerferien wurden Bönens Lauffreunde wieder aktiv. Je acht Kinder und Erwachsene gingen am vergangenen Samstag beim schon 32. Burggrafenlauf im Oelder Ortsteil Stromberg an den Start.

Die Veranstaltung zeichnet sich durch ein besonderes Streckenprofil aus. Ein recht anspruchsvolles, da das Gebiet im Stromberg hügelig ist, fast bergig ist. Die Zeiten auf den längeren Strecken waren wegen der kurzzeitigen Rückkehr des Hochsommer eher langsam.

Schülerinnen und Schüler liefen je nach Alter entweder 600 oder 1.000 Meter. Für die Erwachsenen wurden die klassischen Strecken über fünf und zehn Kilometer, sowie ein Halbmarathon angeboten.

Ganz vorne platzierte sich der Nachwuchs der Lauffreunde: Greta Bartmann (W 8) war mit 2:54 Minuten über 600 m nicht zu schlagen. Direkt dahinter folgte ihr Svenja Heinemann in 3:05 Minuten und auf Platz vier Lara Gutschow in 3:09 Minuten.

In der Altersklasse W 10 gelang den Kissing-Zwillingen über 1.000 m ein Doppelerfolg. Stina gewann hier in 4:38 Minuten, gefolgt von Annika in 4:44 Minuten. Lars Gutschow gewann zudem die Altersklasse M 12 in 5:38 Minuten. Iva Bartmann lief in W 15 in 4:28 Minuten auf die höchste Treppchenstufe. Marit Heinemann holte in derselben AK mit in 5:05 Minuten Silber.

„Nach meiner Einschätzung waren beide Strecken aber nicht ganz so exakt vermessen und eher etwas länger", bewertete Jugendübungsleiter Hartmut Stoepel.

Auch bei den „Großen" lief's am Samstag rund: Katrin Walter lief über 10 km in 46:30 Minuten als zweite Frau über die Ziellinie und gewann ihre Altersklasse W 30. Sandra Firus ebenfalls Zweite in ihrer AK W40 (50:23). Sie ließ sogar Ehemann Volker, der nach 53:13 Minuten ins Ziel kam, hinter sich.

Timo Grimm hatte für den Halbmarathon gemeldet, den er nach 1:59:14 Std. beendete. „Wegen der Hitze und dem Streckenprofil habe ich schnell von Wettkampf- auf Trainingstempo umgestellt", sagte Grimm. Nicht schlimm: Der Bönener hat schließlich die Teilnahme am Marathon in Münster am 12. Sepember ins Auge gefasst.

Am besten kamen die Läufer mit der Fünfkilometerdistanz zurecht: Frank Gutschow lief hier in schnellen 18:53 Minuten auf Platz zwei. Er wurde auch in seiner AK M45 Zweiter. Achim Kissing gewann in 21:38 Minuten die AK M40 „Beide liefen somit persönliche Bestzeiten", bemerkte LF-Chronist Jürgen Korwin.

Hartmut Stoepel gewann schließlich in 22:45 Minuten seine Altersklasse M 60. Seine Tochter Corinna lief in 25:11 Minuten auf Platz 2 in W 20.

Gerne nahmen auch die Bönener Läufer die Einladung des Veranstalter zum anschließenden, kühlen Bad im Stromberger Schwimmbad wahr. ▪ WA

Sven Serke ein echter „Möhneman"

LEICHTATHLETIK Bönener gewinnt souverän „Lake Run" über 13-Kilometer-Strecke

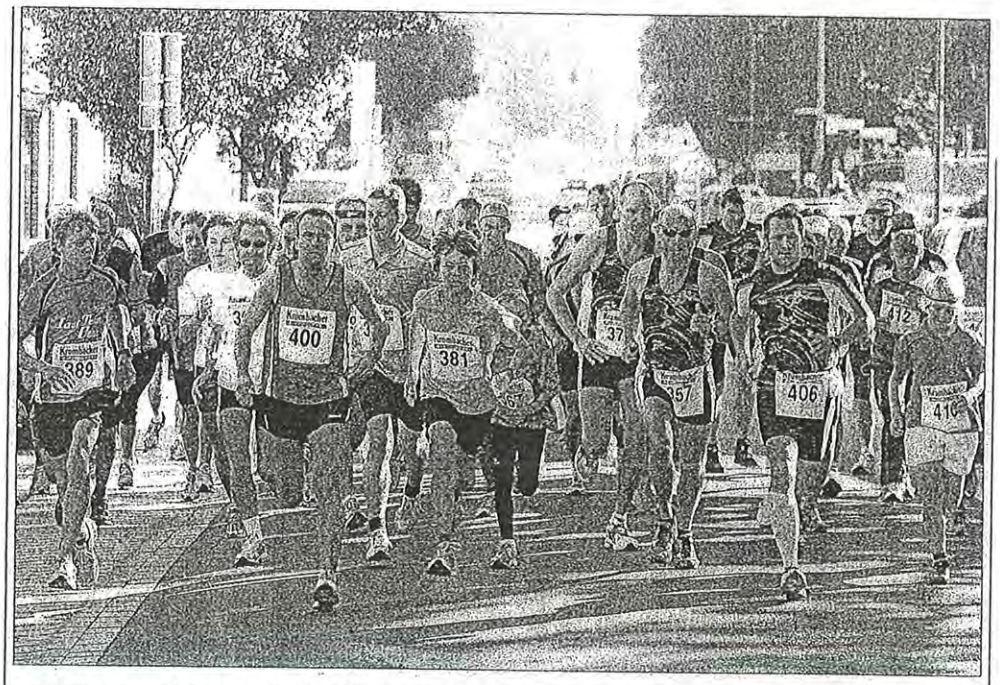
BÖNEN ▪ Durch die Betonröhre hindurch, über die Strohballen-Treppe und rein in das Schlammloch - der erste Abenteuerlauf „Lake Run" am Möhnesee hatte es am Samstag in sich. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hatte aber seine helle Freude am Erlebnis-Wettbewerb und siegte als echter „Möhneman" auf der 13-Kilometer-Strecke - konkurrenzlos.



Sven Serke (vorne) hatte es beim Lake Run am Möhnesee mit illustren Gegnern zu tun. ▪ *Foto: Heine*

Zehn Hindernisse hatten die Organisatoren auf einer hügeligen 13- und 18-Kilometer-Strecke den rund 470 Läuferinnen und Läufern in den Weg gestellt und die nahmen alle freudig in Angriff. „Es hat echt Spaß gemacht. Das hat man auch unterwegs in den Gesichern der Mitstreiter gesehen", erklärte Serke nach der Zielankunft. Ansonsten liegen dem Lauffreund ja eher die Zehnkilometer-Strecken, doch der willkommenen Abwechslung am Möhnesee wollte er sich gerne stellen. „Im nächsten Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei, das ist schon toll hier", sagte Serke, der die 13 hindernisreichen Kilometer - unter anderem musste das Teilnehmerfeld eine Feuerwand durchqueren - in 49:36 Minuten bewältigte. Der Zweitplatzierte kam gute zwei Minuten später ins Ziel.

Etwas Pech hatte Claudia Beyer vom SuS Oberaden, die einen Treppchenplatz bei den Frauen knapp verpasste. Sie lief eine Zeit von 1:19:23 Std.; Saskia Henkel aus Bochum benötigte als Dritte 1:19:02 Std. Ebenfalls den „13er" in Angriff nahmen Bastian (11./1:07:09 Std.) und Berthold Sommer (29./1:18:30 Std.) von den Lauffreunden Bönen. Matthias Rienhoff, Keeper des TuS Hemmerde, kam von Krämpfen geplagt in 1:48:08 Std. ins Ziel. Maik Paßmann aus Fröndenberg nahm die 18 Kilometer in Angriff und benötige 1:44:02 Std. ▪ tt



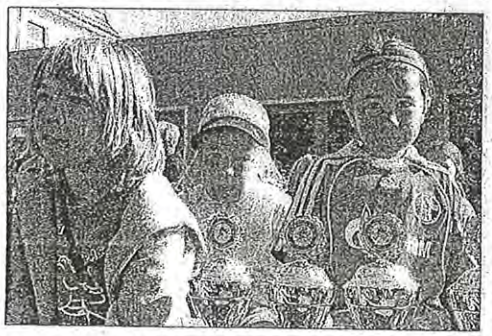
Start zum Lauf über 5 Kilometer: Um 9.30 Uhr schickte Manfred Filliponi bei besten äußeren Bedingungen 54 Ausdauerspezialisten auf die Strecke. • *Fotos (6): awa*

Schwache Beteiligung bei optimalem Laufwetter

LAUFSPORT Michel Korte gewinnt über zehn Kilometer

Von André Wagner

RÜNTHE • Der 26. Bergkamener Volkslauf des TLV Rünthe war diesmal fest in Unnaer Hand. Einen Dreifacherfolg landete die Kreisstadt durch Lars Goecke (1.), Dirk Mahltig (2.) und Lukas Eckhoff (3.) beim Rennen über fünf Kilometer. Beim „Zehner" hatte dann der vereinslose Michael Korte aus Unna die Nase vorn.



Die Bambinis, 21 gingen gestern an den Start, fieberten der Siegerehrung und der Pokalübergabe entgegen.

Bei den Frauen gewann die bislang in der Region unbekannte Adele Blaise (W 20) in 20:32 Minuten. Sie ist erst vor kurzem aus Kanada nach Bergkamen-Overberge umgezogen und unterrichtet an der heimischen Gesamtschule. Sie wird in der nächsten Zeit sicherlich noch häufiger bei Volksläufen im vorderen Feld zu finden sein. Dafür spricht die überragende Zeit, die selbst die erfahrene Elisabeth Kebbedies nicht antastete. Die schnelle Wernerin wurde Zweite.

Höhepunkt war der Lauf über zehn Kilometer mit knapp hundert Startern. Ein alter Bekannter lief vorneweg. Michel Korte (M30) aus Unna setzte sich in 37:25 Minuten durch. Im Vorjahr siegte er beim „Fünfer" und wurde Siebter über die längere Distanz. Hinter Dustin Scholz kam Jörg Stehula in 39:10 Minuten als Dritter ins Ziel. Knapp dahinter finishte Jörg Foest. Jörg Döhling (LG Lust am Laufen) wurde Fünfter vor Matthias Deiters (TVG Kaiserau). Helmut Moschinski (VfL Kamen), in 42:14 Minuten Gesamt-Neunter, holte den Sieg in der M60.

Als erste Frau erreichte Elisabeth Kebbedies . (W40) nach 45:22 Minuten das Ziel. „Prima, das hat besser geklappt als über die fünf Kilometer", freute sich Kebbedies: „Ich musste mich wohl erst warmlaufen. Die Zeit ist top." Zweite wurde Katrin Seidel vor Regina Tank. Rang vier und damit einen Altersklassensieg (W45) feierte Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen.

Für die Läufe über fünf und zehn Kilometer hatten sich nur knapp 150 Teilnehmer eingeschrieben - ein unterdurchschnittlicher Wert für den TLV Rünthe trotz optimaler Bedingungen. „Ich habe keine Ahnung, warum wir nicht mehr Starter locken konnten", rätselte TLV-Sprecher Thomas Eder. „Die Bedingungen jedenfalls waren ideal für schnelle Zeiten", ergänzte Filipponi.

Dennoch: Die Vorführung der Tanzmäuse des TLV Rünthe auf dem Schulhof der Hellweg-Hauptschule rundeten eine sehr gelungene Veranstaltung ab.

Fast wie bei Profis

LAUFSPORT Neue Kurs dient der Verbesserung der eigenen Laufleistung

BÖNEN ▪ Aktive Läuferinnen und Läufer sind die Adressaten eines besonderen Angebotes der Lauffreunde Bönen. Übungsleiter Hartmut Stoepel bietet den Interessierten eine persönliche Leistungsdiagnose und eine Laufstil-Analyse.

Wissentliches Arbeiten also, aber nicht für eine schnöde Statistik: Das Angebot der Lauffreunde dient dem Ausbau der Grundlagenausdauer der einzelnen Sportler, der Verbesserung der Schnelligkeit und die Entwicklung des Tempogefühls. Letztlich gehören auch Gruppenläufe zu den verschiedenen Bausteinen dieses Aufbaukurses.

„Dieser Kurs, der unsere jährlichen Grundkurse ergänzen soll, ist übrigens auch offen für Seiteneinsteiger aus der freien Laufszene", wirbt Stoepel. Voraussetzung für eine Teilnahme sei, dass der Sportler in der Lage ist, 30 Minuten am Stück durchzulaufen: „Das Tempo spielt dabei keine Rolle", ergänzt der Kursleiter. „Ich garantiere für ein gezieltes Lauftraining. Unser Ziel ist es, die Freude am Laufen zu erhalten und gegebenenfalls zu fördern", betont Stoepel, „Ziel ist nicht zuletzt die Erhaltung der eigenen Gesundheit."

Die Lauffreunde bieten den Aufbaukurs ab nächsten Dienstag, den 7. September, an. Die Interessenten treffen sich erstmals um 18 Uhr auf dem Sportplatz am Bönener Schulzentrum. Trainiert wird dann regelmäßig dienstags ab 18 Uhr, donnerstags ab 19 Uhr sowie sonntags nach Absprache jeweils für eine Stunde. Der Kurs dauert sechs Wochen. Nichtmitglieder zahlen 30 Euro. ▪ **WA**

Infos: Hartmut Stoepel Tel. 02383 951815 oder stoepel-boenen@versanet.de.

Zeitgefühl gefragt

BÖNEN ▪ Am kommenden Donnerstag, dem 2. September, treffen sich die Lauffreunde Bönen um 18 Uhr an der Ermelingschule in Lenningsen zu ihren Vereinsmeisterschaften 2010. Angeboten werden Wettbewerbe über einen Kilometer für Kinder und Jugendliche. Die Erwachsenen laufen anschließend über fünf und zehn Kilometer.

Es geht nicht ums reine Tempo und den Zieleinlauf als Erster: Bei den Lauffreunden kommt es darauf an, das eigene Leistungsvermögen genau einzuschätzen. Die prognostizierte Zeit wird ohne Hilfsmittel wie Uhren angepeilt. Vereinsmeister wird der, der die geringste Abweichung läuft. ▪ **WA**

„Super„-Timing

LAUFSPORT Jochen von Glahn nach zehn Kilometern mit nur zwei Sekunden Differenz

BÖNEN ▪ 25 junge und 60 erwachsene Lauffreundinnen und Lauffreunde starteten am Donnerstagabend an der Ermelingschule in Lenningsen. Die Vereinsmeisterschaften über 1000, 5000 und 10000 Meter standen an. Und dabei geht es traditionell einmal nicht um Tempo, sondern darum, die gewählte Strecke konstant in der Zeit zu laufen, die jeder selbst zu Papier gibt. Im Ziel entschied dann die geringste Abweichung für den jeweiligen Vereinsmeister.

„Super", so Pressewart Jürgen Korwin, schätzte Jochen von Glahn seine Zeit über die lange Distanz ein. In 49:33 Minuten lief er nach zehn Kilometern ins Ziel. 49:35 hatte er als Ziel angegeben. Von Glahns Taktgefühl toppte nur ein Junior des Vereins: Frederic Betz lief die 1000 Meter in 4:12 Minuten und damit hatte damit nur eine Differenz von einer Sekunde. Auf den Punkt, wie in den Vorjahren tatsächlich geschehen, schaffte es diesmal keiner. Die Männer und Jungen zeigten aber diesmal das bessere Timing. Beste weibliche Teilnehmer waren Iva Bartmann und Katharina Budde mit drei Sekunden Abweichung.

Die mit Lara Gutschow und Svenja Heinemann jüngste Läuferin, die achtjährige Greta Bartmann kam mit einer Differenz von vier Sekunden auf den dritten Platz der Nachwuchsläufer. ▪ **ml**



Die „großen" Vereinsmeister der Lauffreunde. ▪ *Foto: pr*

Walter Schnellste in Ahlen

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen in Ahlen, Bergkamen und am Möhnesee aktiv

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen waren am Wochenende unterwegs – in Ahlen, Bergkamen-Rünthe und am Möhnesee. Und das wieder sehr erfolgreich.

Mit 15 Staffeln waren die Lauffreunde beim **17. Ahlener Staffellauf** am Start im Sportpark Nord. Bei den Schülerstaffeln über 3x2 Kilometer feierten die Lauffreunde drei Siege. Einer gelang den Schülern A in 26:28 Min. (Frederic Betz 8:14 Min., Marvin Faltis 8:40 Min. und Steffen Maletz 9:34 Min). Betz war mit seiner Zeit schnellster Bönener Junge. Bei den Schülerinnen A siegte das Trio Iva Bartmann (9:06 Min.), Lea Kloosterboer (9:13 Min.) und Katharina Budde (9:13 Min.) mit einer Gesamtzeit von 27:45 Min. Bei den Schülerinnen B liefen Lena Maletz (8:51 Min.), Tabita Schulte (9:27 Min.) und Andrine Schulte (10:02 Min.) mit 25:51 Min. auf den ersten Platz. Zweite Plätze für Bönener Staffeln gab es bei Schülerinnen A, Schülerinnen C und Schülern B.

Bei den Mixed-Staffeln über 3x5 Kilometer lief die Mannschaft der Lauffreunde in der Besetzung Lukas Eckhoff (20:13 Min.), Joachim Kissing (21:32 Min.) und Sandra Firus (223:19 Min.) mit 1:05:05 Std. auf einen guten dritten Rang. Eckhoff (Jg. 92) war über 5 Kilometer schnellster Bönener.

Bei den Männern belegten die Lauffreunde mit Sebastian Lüblinghoff (22:05 Min.), Wanja-Sören Drees (23:03 Min.) und Alexander Roß (23:25 Min.) in 1:08:33 Std. den zweiten Platz. Bei den Frauen erliefen sich Katrin Walter (20:52 Min.), Silke Kluge (22:09 Min.) und Susanne Brinkmann (22:43 Min.) in 1:05:44 Std. Platz eins. Sie waren damit schneller als Bönens Männer. Katrin Walter war schnellste Frau im Teilnehmerfeld.

Dorothea Pfeffer gewann am Sonntag beim **Volkslauf in Bergkamen-Rünthe** über 10 Kilometer in 46:25 Min. ihre Altersklasse W45. „Da ich in den letzten Monaten kein Tempo-Training gemacht habe, bin ich mit dieser Zeit mehr als zufrieden", sagte die Ultra-Spezialistin, die ohne Uhr gelaufen war. Michael Schelter lief eine Zeit von 46:52 Min. und Manuela Maletz von 49:17 Min. Sie wurde damit Dritte in W45. Über 5 Kilometer gewann Philip Flechsig in 29:39 Min. die M20-Wertung. Manfred Engel (M65) und Gabi Flechsig (W50) belegten in ihren Altersklassen Rang zwei.

Ein Lauferlebnis der besonderen Art hatten Sven Serke sowie Bastian und Berthold Sommer. Sie nahmen am **„1. Möhnesee Lake Run"** teil. Zehn Hindernisse hatten die Veranstalter in den 13 Kilometer langen Lauf eingebaut. Die Teilnehmer mussten u.a. eine Kletterwand überwinden, durch Schlamm laufen, unter einem Netz herrobben oder durch Betonröhren kriechen. Zusätzlich zu den Hindernissen war eine Höhendifferenz von 400 Metern zu überwinden. In Serke gewann ein Bönener das Rennen über 13 Kilometer souverän in 49:36 Min. Der Zweitplatzierte kam rund zwei Minuten später ins Ziel. Bastian Sommer (männl. Jugend B) lief mit 1:07:09 Std. auf Platz 11 im Gesamteinlauf. Er gewann damit seine Altersklasse. Sein Vater Berthold benötigte 1:18:30 Std. und erreichte damit immerhin noch Platz fünf in M45. „Ein verrücktes Rennen, aber es hat Spaß gemacht. Im nächsten Jahr sind wir bestimmt wieder dabei", sagten die Bönener. ▪ WA



Die Lauffreunde Bastian Sommer, Sieger Sven Serke und Berthold Sommer hatten Spaß am Möhnesee. ▪ Foto: WA

Lauf rund um den Zechenturm

LAUFSPORT LF Bönen laden ein

BÖNEN ▪ Mit dem Jubiläumslauf rund um den Bönener Zechenturm feiern die Lauffreunde Bönen am 11. September ihr 25-jähriges Bestehen.

Mit Start und Ziel am Zechenturm in der Zechenstraße in Bönen bieten die Lauffreunde dabei einen 1.000m-Schülerlauf (Start 13.30 Uhr) sowie einen 10km-Lauf (14 Uhr) an. Letzterer ist auch für 4 x 2,5km-Staffeln ausgeschrieben. Die Zusammensetzung ist dabei beliebig, demnach sind auch Mixed-Staffeln zugelassen. Meldeschluss (www.lfboenen.de) ist Montag, 6. September. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start möglich. Das Wettkampfbüro ist am Zechenturm. Teilnahmeberechtigt ist jedermann, auch ohne Vereinszugehörigkeit. Neben dem Sport soll der Jubiläumslauf aber auch zu einem gesellschaftlichen Ereignis werden. Dafür wurde eigens Jochen Heringhaus, RunnersPoint-Eventmanager und bundesweit bekannter Runningmoderator, engagiert. Der informiert und unterhält die Aktiven und Zuschauer an Start und Ziel.

Als Auszeichnungen halten die Lauffreunde Urkunden für alle sowie Ehrenpreise für die Besten bereit. ▪ mf



Zum Lauf rund um den Zechenturm laden die Lauffreunde anlässlich ihres 25-jährigen Jubiläums ein.

Rund um den Zechenturm

LAUFSPORT Lauffreunde feiern im September ihr Jubiläum mit einem Lauftag

Staffel-Angebot für Vereine, Firmen und Familien

BÖNEN ▪ Mit „Rund um Flierich" haben sich die Lauffreunde Bönen in der regionalen Laufszene einen guten Namen gemacht. In diesem Jahr stemmt der Klub erstmals eine zweite Großveranstaltung, und wieder geht es rund, nämlich „Rund um den Zechenturm".

Die Lauffreunde begeben sich am 11. September für ihren Jubiläumslauf zum 25-jährigen Vereinsbestehen auf ungewohntes Terrain, auch wenn sie im vergangenen Jahr den Sparkassenlauf von Bergkamen nach Bönen, der am Zechenturm vorbeiführte, mitorganisierten. „Bei ‚Rund um Flierich' haben wir die Ermelingschule. Eine solche Infrastruktur steht uns am Zechenturm nicht zur Verfügung", sagt Laufwart Jürgen Korvin. Also wird getrennt: Der Start/Ziel-Bereich und damit der Hauptanlaufpunkt für Besucher wird im Blickfeld des Zechenturms sein. Duschen und umziehen können sich die Aktiven in der nahe gelegenen Sporthalle der Goetheschule.

Die Idee, einen bunten Lauftag in Bönen anzubieten, entstand während der Planungen zur vereinsinternen 25-Jahr-Feier. Die sollte am Zechenturm stattfinden. Vorher sollte es einen Lauf für die Jüngeren geben, die beim 10 km-Lauf „Rund um Flierich" zu kurz kommen. Daraus erwuchs die Idee, „Bönen zu bewegen", wie Korvin sagt. Für Kinder gibt es nun einen 1000-Meter-Lauf, für Lust- und Freizeitläufer einen 4 x 2,5 km-Staffellauf. Ambitionierte Solisten laufen den Rundkurs viermal für einen „klassischen" 10 km-Lauf. Im Idealfall soll aus dieser Mischung ein bunter Lauftag mit Volksfestcharakter werden.

Dafür wollen die Lauffreunde in den wenigen verbleibenden Wochen noch werben, u. a. bei den örtlichen Unternehmen. „Familien, Firmen, Vereine – alles, was in Bönen laufen kann, kann auch die Staffel laufen. Diese Strecke ist auch jemandem zuzutrauen, der nicht systematisch trainiert", so Korvin.

Der Kurs führt die Aktiven vom Zechenturm aus nach Norden über die Zechenstraße, links hinein in die Bogenstraße, dann in südlicher Richtung am Rexebach entlang zum Schwarzen Weg, durch Lütgenbögge hindurch zur Zechenstraße und zurück zum Zechenturm. ▪ **sst**

Fakten zum Lauf

Kurs
2,5 km langer, flacher Rundkurs. Boden: Asphalt, wassergebundene Decke

Strecken
1000 Meter für Kinder und Jugendliche (Jg. 1995 und jünger)
10 Kilometer (Jg. 2000 und älter)
4 x 2,5 Kilometer (Besetzung beliebig, aber verschiedene Wertungen)

Meldungen
Bis Montag, 6. September, 22 Uhr über die Internet-Seite lauffreunde-boenen.de. Nachmeldungen vor Ort möglich.

Startgeld
Schülerläufe: frei
Staffellauf: 12 Euro
10 km-Lauf: 7 Euro, Jugendliche 6 Euro, Schüler 5 Euro
Nachmeldung: plus 1 Euro



Die Lauffreunde hoffen auf viele Teilnehmer am Staffellauf über vier Mal 2,5 Kilometer. ▪ Foto: Liesegang

„Zum Laufen bewegen"

4x2,5 km-Staffel am Lauftag anlässlich des 25. Jubiläums der Lauffreunde

BÖNEN ▪ Für ihr 25-jähriges Jubiläum haben sich die Lauffreunde einiges vorgenommen. Gefeiert wird am 11. September natürlich sportlich: „Rund um den Zechenturm" führt die Strecke, auf die die Lauffreunde möglichst viele Läufer schicken wollen.

Im Angebot: ein 1 000-Meter-Schülerlauf, ein 10-Kilometer-Volkslauf und die vier Mal 2,5-Kilometer-Staffel. Alles zusammen soll zu einem buten Lauftag mit Volksfestcharakter werden. Die Läufe führen auf einem 2,5 Kilometer langen Rundkurs um den Förderturm herum. Start, Wechsel und Ziel sind am Zechenturm eingerichtet.

Besonders am Herzen liegt den Lauffreunden am 11. September die Staffel: „Wir wollen Bönen zum Laufen bewegen!" Jeder, der 2,5 Kilometer laufen kann, soll mitmachen. Vereine, Familien, Firmen, Schulen und Freundeskreise sind angesprochen. Wer will, kann auch zweimal starten. Gelaufen wird in zwei Meldeklassen: Schüler/Jugend (Jahrgang 1991 und jünger) und Erwachsene (Jahrgang 1990 und älter). Eine Staffel kann rein weiblich oder männlich oder mixed sein (mixed = mindestens eine weibliche Person). Altersmäßig gemischte Staffeln werden den Erwachsenenstaffeln zugerechnet. Das Startgeld beträgt 12 Euro, zahlbar bei Abholung der Startunterlagen. Meldungen sind bis zum 6. September, 22 Uhr online möglich: www.lauffreundeboenen.de, Nachmeldungen am Veranstaltungstag im Wettkampfbüro am Zechenturm (DRK-Zelt). Die Nachmeldegebühr beträgt dann 1 Euro. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, am Veranstaltungstag allerdings nur mit dem Staffelnamen versehen. Im Internet sollen dann Urkunden mit allen Teilnehmernamen zum Download zur Verfügung gestellt werden. Siegerpokale und Ehrenpreise haben die Veranstalter vorbereitet.

Wer keine eigene Staffel zusammenbekommt, kann sich mit seinen Kontaktdaten bei den Lauffreunden melden: info@lauffreundeboenen.de. Die e-Mails werden gesammelt und ggf. an andere Interessenten weitergegeben.

Die Lauffreunde freuen sich auf viele Staffelnanmeldungen: „Es entwickelt sich ein intensives Gruppengefühl, jeder versucht, das Beste zu geben. Man kann entdecken, dass Laufen nicht nur Individualsport ist." ▪ **kab**



Laufen im Zeichen des Zechenturms – morgen beim Jubiläum der Lauffreunde Bönen möglich. ▪ Foto: Liesegang

Ohne Schweiß keine Feier

LAUFSPORT Lauffreunde feiern Jubiläum mit Lauf „Rund um den Zechenturm"

Nachmeldungen morgen noch möglich – Klub erwartet mehr als 200 Aktive

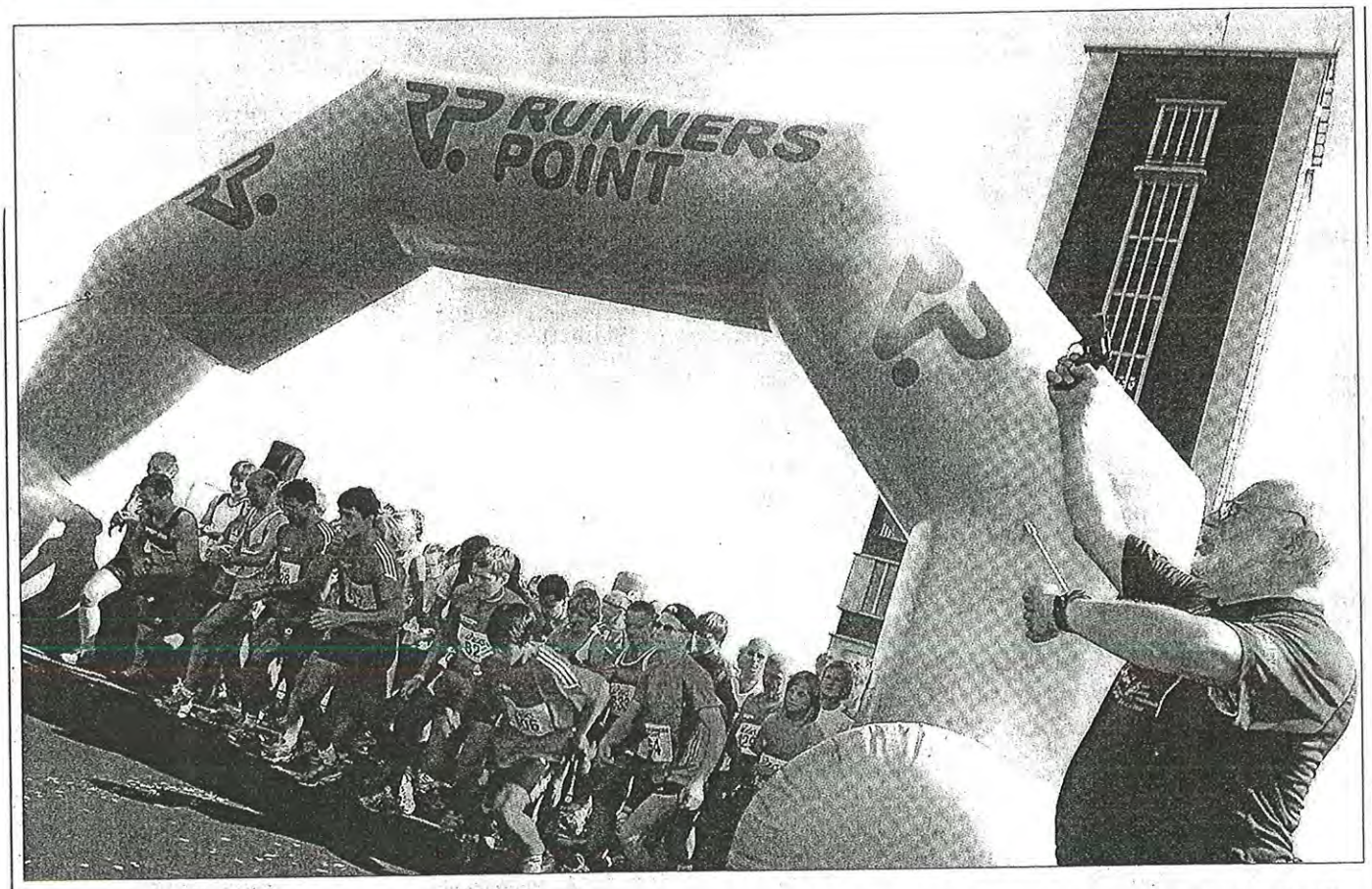
BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen feiern morgen ihren 25. Geburtstag – mit einem Lauf „Rund um den Zechenturm". Laufwart Jürgen Korvin rechnet mit 200 bis 300 Teilnehmern. Sollte es so kommen, wäre er zufrieden. „Zahlen wie bei ‚Rund um Flierich' haben wir nicht erwartet, denn zu dieser Jahreszeit gibt es viel mehr Konkurrenz-Veranstaltungen als im Januar."

Die Lauffreunde begeben sich mit diesem Lauf auf ungewohntes Terrain, auch wenn sie im vergangenen Jahr den Sparkassenlauf von Bergkamen nach Bönen, der am Zechenturm vorbeiführte, mitorganisierten. Dort fehlt ihnen die Infrastruktur der Ermelingschule. Diese Struktur mussten sich die Organisatoren am Zechenturm erst schaffen. Der Start/Ziel-Bereich und damit der Hauptanlaufpunkt für Besucher wird im Blickfeld des Zechenturms sein. Duschen und umziehen können sich die Aktiven in der nahe gelegenen Sporthalle der Goetheschule.

Die Idee, einen bunten Lauftag in Bönen anzubieten, entstand während der Planungen zur vereinsinternen 25-Jahr-Feier, die morgen Abend für und mit mehr als 200 Teilnehmern im Zechenturm stattfindet. Vorher sollte es einen Lauf für die Jüngeren geben, die beim 10 km-Lauf „Rund um Flierich" zu kurz kommen. Daraus entstand die Idee, „Bönen zu bewegen", wie Korvin sagt. Für Kinder gibt es nun einen 1000-Meter-Lauf, für Lust- und Freizeitläufer einen 4x2,5 km-Staffellauf. Ambitionierte Solisten laufen den Rundkurs viermal für die klassische 10 km-Distanz.

Katrin Walter und Sven Serke, die beiden schnellsten Lauffreunde über diese Distanz, haben bereits gemeldet. Insgesamt liegen dem Klub – Stand gestern – 61 Einzelmeldungen und 14 Staffelmeldungen, davon elf (!) von der LG Hamm, vor. Viele der Lauffreunde sind in dieser Statistik noch nicht enthalten. Bei dem angekündigten trockenen Wetter könnten morgen noch einige andere Starter hinzu kommen. Wer Lust hat, kann sich ab 12.30 Uhr anmelden. Der Startschuss zum Schülerlauf fällt um 13.30 Uhr. Um 14 Uhr geht es auf die 4x2,5- bzw. 10 km-Strecke. Im Anschluss an den letzten Lauf werden die Sieger geehrt.

Der Kurs führt die Aktiven vom Zechenturm aus nach Norden über die Zechenstraße, links hinein in die Bogenstraße, dann in südlicher Richtung am Rexebach entlang zum Schwarzen Weg, durch Lütgenbögge hindurch zur Zechenstraße und zurück zum Zechenturm. ▪ **sst**



Startschuss zum Zechenlauf: Sven Serke (Nummer 1, links) setzte sich bei diesem Lauf über zehn Kilometer durch; schnellste Frau war Barbara Thiel vom USC Bochum. ▪ *Foto: ST*

Schon wieder Sven Serke

LAUFSPORT Bönener gewinnt auch den Jubiläumslauf am Zechenturm

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen feierten das 25. Jahr ihres Bestehens mit einem Lauf rund um den Zechenturm. Dass der bei sommerlichen Temperaturen stattfand, war nicht zu erwarten gewesen. Dass Bönens Top-Läufer Sven Serke den 10 km-Lauf gewinnen würden, dagegen schon.

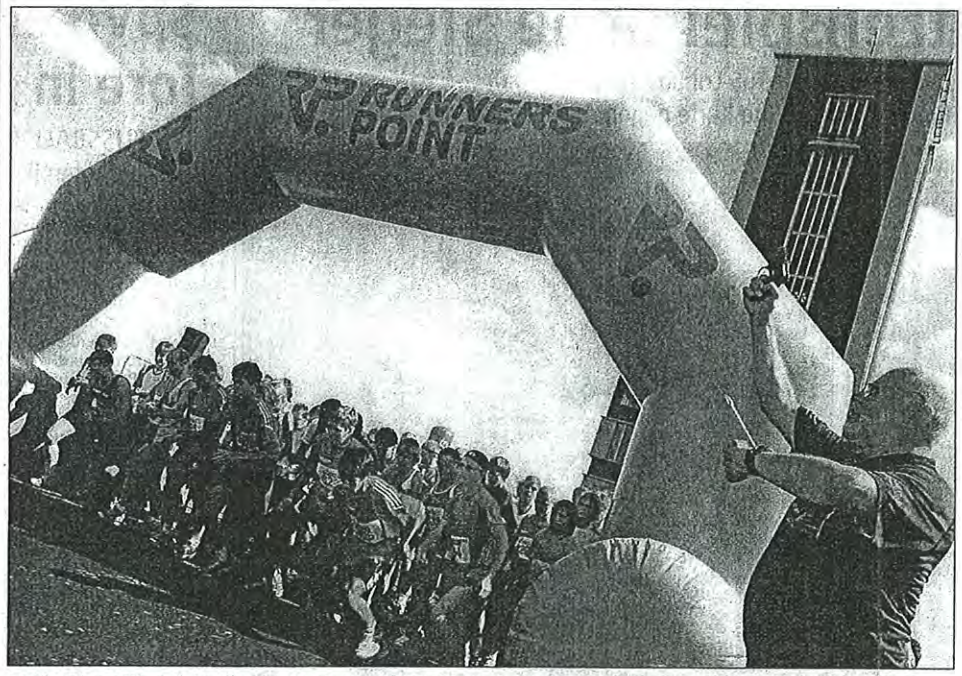
Seriensieger Serke jagte Carsten Kluge auf dem Führungsfahrrad über den 2,5 Kilometer langen Rundkurs. Nach 33:56 Minuten lief er ins Ziel.

Mit nur 181 Meldungen war Lauffreunde-Sportwart Jürgen Korvin nicht sonderlich zufrieden, auch wenn diese Zahl der gelösten Stimmung im Schatten des Förderturms keinen Abbruch tat. Sie bestätigte aber die Erkenntnis, dass die Lauffreunde im Sommer keine Großveranstaltung anbieten wollen.

Die Lauffreunde hatten für die Ausrichtung der Veranstaltung zwei Motive. „Zum einen konnten wir uns eine Geburtstagsfeier ohne Lauf nicht feststellen, zum anderen wollten wir schlicht und einfach auch mal die Möglichkeiten am Zechenturm austesten", sagt Korvin. Die erste Erfahrung: Der Termin für „Rund um Flierich" jeweils am zweiten Sonntag im Jahr liegt konkurrenzlos günstig. Die zweite Erfahrung: Der Zechenturm und sein sich entwickelndes Gelände ist für eine Laufveranstaltung super geeignet.

Schnellste Frau wurde am Samstag Barbara Thiel (USC Bochum) 0:42:22 Std. vor der besten heimischen Starterin, Marit Bergmann vom Lauf Team Unna (0:42:55). Die 4x2,5 Kilometerstaffel entschied die LG Hamm (0:33:58 Std.) für sich. Auch Rang zwei und drei gingen an die Hammer, bevor die TG Holzwickede als Vierter in 0:40:29 Std. folgt. Alle Ergebnisse auf.

▪ Seite 30



14 Uhr, blauer Himmel: Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz feuert den Startschuss zum Hauptlauf ab. ▪ Foto: Stock

Serke siegt im „Wohnzimmer"

LAUFSPORT Sven Serke und Barbara Thiel gewinnen bei „Rund um den Zechenturm"

Lauffreunde Bönen feiern ihren 25. Geburtstag sportlich – Nur 181 Meldungen

BÖNEN ▪ Keine Mützen, keine Handschuhe, kein Glühwein, keine Winterklamotten – alles, was sonst zu einer Großveranstaltung der Lauffreunde Bönen gehört, war am Samstag nicht nötig. Die Lauffreunde feierten ihr 25-jähriges Bestehen mit einem Lauf um den Zechenturm. Dass der Lauf nach einer kalten Regenwoche bei sommerlichen Temperaturen stattfand, war nicht zu erwarten gewesen. Dass Bönens Top-Läufer Sven Serke den 10 km-Lauf gewinnen würde, dagegen schon.

Seriensieger Serke jagte Carsten Kluge auf dem Führungsfahrrad über den 2,5 Kilometer langen Rundkurs vor sich her. Nach 33:56 Minuten lief Serke ins Ziel. „Ich hatte in dieser Woche nach dem Lake Run am Möhnesee mit Muskelkater zu kämpfen. Aber die 33 steht vor dem Komma, das ist in Ordnung. Es war schön, im eigenen Wohnzimmer zu laufen", sagte Serke, dessen Trainingsstrecke über Teile des Rundkurses führt.

Serke kam wenige Sekunden vor Adrian Hochkeppel ins Ziel. Der war Schlussläufer der LG Hamm IV, Siegerstaffel des gleichzeitig gestartete 4 x 2,5 km-Rennens. Die LG war mit neun Teams zu Gast in Bönen und belegte die ersten drei Plätze. Beim 1000 m-Schülerlauf fanden sich – angeführt von Marvin Faltis – sechs Aktive der Lauffreunde an der Spitze (Siegerliste Artikel rechts).



Mit den Nummern 1 und 2 am Start: Katrin Walter und Sieger Sven Serke. ▪ Foto: ml

Weniger zufrieden mit ihrer Zeit über 10 km war Katrin Walter, die nach Babypause an der Rückkehr zu alter Schnelligkeit arbeitet. Sie kam nach 44:24 Minuten als viertbeste Frau ins Ziel, gut zwei Minuten hinter der Siegerin Barbara Thiel vom USC Bochum. „Die Zeit ist für meinen Trainingsstand okay, auch wenn ich gern eine 42er-Zeit gelaufen wäre. Am Anfang habe ich mich von dem hohen Tempo der Staffelläufer anstecken lassen."

Sie war nicht die einzige, die in der letzten Runde dem hohen Anfangstempo und den sommerlichen Temperaturen Tribut zollen musste. Zum Vereinsgeburtstag hatten einige Lauffreunde, wie etwa Bernd Jahn, ihre Laufschuhe wieder entstaubt. „Es hat sich nichts verändert. Ich bin immer noch so kaputt wie mit 38", sagte er nach dem Zieldurchlauf.

Mit nur 181 Meldungen (63 über 10 km, 100 in der Staffel und 18 beim 1000 m-Lauf) war Lauffreunde-Sportwart Jürgen Korvin auch aus finanzieller Sicht nicht sonderlich zufrieden, auch wenn diese Zahl der lockeren Stimmung im Schatten des Förderturms nichts anhaben konnte. Sie bestätigte aber die Erwartungen der Lauffreunde und auch die Entscheidung, im Sommer keine regelmäßige Großveranstaltung anzubieten. Außerdem brachte der organisatorisch gewohnt perfekte Lauffreunde-Tag Korvin die Erkenntnis, dass der Zechenturm mit seiner Strahlkraft, seinen logistischen Möglichkeiten und seinem umliegenden Gelände für eine Laufveranstaltung „super geeignet" sei.

Das bestätigte auch Siegerin Thiel: „Ich kenne die Lauffreunde und ‚Rund um Flierich'. Ich habe mich an diesem Wochenende für diesen Lauf entschieden, weil ich das Ambiente mit dem Zechenturm reizvoll fand", sagte die 44-Jährige nach der Siegerehrung durch den scheidenden Lauffreunde-Vorsitzenden Dieter Maletz.

Thomas Köster, Vorsitzender des Gemeindeausschusses für Familie, Sport und Kultur, wurde durch die Veranstaltung in seinem Vorhaben bestärkt, künftig mehr Sport in die Gemeindemitte zu holen. Er brachte die Idee eines Crosslaufs in Umlauf.

Abends feierten die Lauffreunde ihr Jubiläum im Zechenturm. Wir berichten noch. ▪ sst

@ Mehr Bilder ab heute Mittag unter www.wa.de

Leichtathletik Jubiläumslauf der LF Bönen – Satter Vorsprung beim 10-Kilometer-Lauf – nach 33:56 Minuten im Ziel

Serke siegt im Wohnzimmer

Er hatte es sich vorgenommen. Den Sieg in seinem „Wohnzimmer." Den Worten ließ er dann auch eindrucksvoll Taten folgen: Sven Serke von den Lauffreunden Bönen gewann den Jubiläumslauf seines Vereins über zehn Kilometer. Nach 33:56 Minuten passierte er das Ziel vor dem Zechenturm in Bönen.

Es war ein ungefährdeter Sieg. Schon vor der letzten von insgesamt vier Runden stand für den Moderator der Sieger fest: „Sven Serke wird wohl nicht mehr einzuholen sein." Er behielt Recht.

»Ich bin nicht ganz so frisch an den Start gegangen.«

Einmal mehr demonstrierte Serke seine Klasse. „Ich wollte gewinnen", sagte Serke kurz nach dem Zieleinlauf. Die Strecke sei, so der Sieger, bis auf ein, zwei Abweichungen identisch mit seiner Trainingsstrecke. Nach dem Lake-Run-Lauf am Möhnesee am vorletzten Wochenende hatte Serke mit Muskelkater zu kämpfen. „Ich war dadurch doch ein bisschen gehandicapt und bin nicht ganz so frisch hier in Bönen an den Start gegangen", erläuterte Serke. Doch es reichte für einen satten Vorsprung. Mit fast vier Minuten Rückstand kam Detlef Lachmann (Westfalia Herne) auf den zweiten Platz (37:31). Rang drei belegte Pietros Arei (LG Wuppertal) in 38:27 Minuten. Schnellste Frau auf der 10-Kilometer-Distanz war Barbara Thiel (42:22) vom USC Bochum. Insgesamt nahmen 63 Einzelstarter den 10-Kilometer-Lauf in Angriff.

100 Aktive starteten beim Staffellauf über 10 Kilometer (4 x 2,5 km). Insgesamt zehn Staffeln der LG Hamm, sieben Staffeln der LF Bönen und acht weitere Staffel trugen sich in die Starterliste ein. Den Sieg sicherte sich die LG Hamm IV. Beim Schülerlauf über 1000 Meter holte sich Marvin Faltis (3:56 Minuten) den ersten Rang. 17 weitere Konkurrenten ließ er hinter sich.

„Mit der Gesamt-Teilnehmerzahl können wir nicht zufrieden sein. Es ist aber auch schwer, sich im Sommer mit einer Veranstaltung in der Läufer-Szene zu etablieren. Doch wir wollten unseren 25. Geburtstag mit einem Lauf feiern", sagte Jürgen Korvin, Pressesprecher der LF Bönen.

Abends ging es dann im Zechenturm mit der Geburtstagsfeier, an der über 200 Gäste teilnahmen, weiter.

»Lauf und Geburtstagsfeier - ich bin sehr zufrieden.«

„Wir hatten zwei Veranstaltungen – den Lauf und unsere Jubiläumsfeier. Ich bin sehr zufrieden", sagte Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen. Für den langjährigen Chef war es zudem auch die letzte Laufveranstaltung in dieser Funktion. Bei der bevorstehenden Jahreshauptversammlung am 24. September wird er nicht mehr für eine weitere Amtszeit als 1. Vorsitzender kandidieren. Als Nachfolger wird der bisherige 2. Vorsitzender Jochen van Glahn gehandelt. Neue „Vize"-Chefin soll Dorothea Pfeffer werden.

Hier die Ergebnisse in der Übersicht:



Startschuss vor dem Zechenturm: Insgesamt 191 Ausdauersportler- und sportlerinnen nahmen an dem Jubiläumslauf der LF Bönen anlässlich des 25-jährigen Bestehens teil. Foto: Dietmar Wäsche

10 km, Einzellauf

1. 00:33:56 Stunden, Serke, Sven, Lauffreunde Bönen, 1. M30; 2. 00:37:31, Lachmann, Detlev, SC Westfalia 04 Herne, 1. M50; 3. 00:38:27, Arei, Pietros, LG Wuppertal, 1. M40; 4. 00:39:32, Scholz, Dustin, Bergkamen, 1. MHK; 5. 00:39:37, Foest, Jörg, Köln, 1. M45; 6. 00:40:46, Holtsträter, Ingo, TuS Uentrop, 2. M40; 7. 00:41:11, Hien, Peter, Lauffreunde Bönen 1985, 2. M50; 8. 00:41:39, Haverkamp, Kai, TVG Kaiserau, 1. M35; 9. 00:41:55, Bergmann, Arnulf, Lauf Team Unna, 2. M45; 10. 00:42:22, Thiel, Barbara, USC Bochum, 1. W40.

1000 m-Jugendlauf

1. 00:03:56 Stunden, Faltis, Marvin, Lauffreunde Bönen, 1. MSA; 2. 00:04:03, Maletz, Lena, Lauffreunde Bönen, 1. WSB; 3. 00:04:08, Budde, Katharina; Lauffreunde Bönen, 1. WSA; 4. 00:04:13, Maletz, Steffen, Lauffreunde Bönen, 2. MSA; 5. 00:04:15, Kissing, Annika, Lauffreunde Bönen, 1. WSC; 6. 00:04:21, Malcher, Stina, Lauffreunde Bönen, 2. WSC; 7. 00:04:31, Gottbehüt, Niklas, Hamm, 1. MSC; 8. 00:04:32, Hoffmann, Johanna, VfL Fröndenberg, 3. WSC; 9. 00:04:34, Bartmann, Greta, Lauffreunde Bönen, 4. WSC; 10. 00:04:41, Firus, Jana, Lauffreunde Bönen, 5. WSC.

Staffellauf, 4 x 2,5 km

1. 00:33:58 Stunden, LG Hamm 4; 2. 00:36:48; LG Hamm 6; 3. 00:40:17, LG Hamm 7; 4. 00:40:29, TG Holzwickede Lauftreff; 5. 00:40:57, Lauffreunde Bönen 6; 6. 00:42:22, Lauffreunde Bönen 7; 7. 00:43:39, LG Hamm 8; 8. 00:43:47, TV Rünthe 2; 9. 00:51:54, Lauffreunde Bönen 5; 10. 00:43:56, LG Hamm 10. SK

HINTERGRUND

„Ärgerlich, alles zu erklären"

- In unserer Berichterstattung über den Halbmarathon des BV Teutonia Lanstrop im Fredenbaum hatten wir am 10. August berichtet, dass Sven Serke während des Laufes gehört habe, dass er Vater geworden sei. Die Darstellung ersprach nicht den tatsächlichen Abläufen, wie Serke jetzt am Rande des Laufes in Bönen klarstellte.
- „Der Lauf im Fredenbaum hat am Samstag, 7. August, stattgefunden. Unsere Tochter Cara Sophie hat am Sonntag, 8. August, um 9.47 Uhr das Licht der Welt erblickt", führte Serke aus. Von vielen Seiten sei er angesprochen worden. „Es war schon ärgerlich für mich, alles zu erklären", sagte Serke.
- „Die Organisatoren von den Laufsportfreunden Bönen haben eine schöne Veranstaltung auf die Beine gestellt", sagte Thomas Budde vom TLV Rünthe. Die TLV-Damen (Claudia Brandt, Barbara Pufahl, Simone Schriewersmann, Marion Hübers-van de Loo) belegten Rang drei (51:44 Minuten), die Herrenstaffel aus Rünthe landeten mit Detlef Pufahl, Wolfgang Weinert, Thomas Eder und Thomas Budde auf Rang acht (43:47 Minuten).

„Wir waren die Spinner"

INTERVIEW Vorsitzender Dieter Maletz über die Anfänge des Klubs und die Zukunft

BÖNEN ▪ Dieter Maletz war der erste Vorsitzende der Lauffreunde Bönen – und er ist bis heute auch der einzige. Der 69-Jährige führt den Klub seit dessen Gründung. Am 24. September wird Schluss sein, dann übergibt Maletz den Stab an seinen Nachfolger. Er selbst wandert nach Ungarn aus – der Liebe wegen. Im Interview spricht Maletz mit WA-Redakteur Simon Stock über die Anfänge der Lauffreunde, was sie stark macht… und über eine folgenreiche Wette.

Herr Maletz, heute scheint jeder zu laufen oder zu joggen. Wie war das vor 25 Jahren?

Maletz: „Zu der Zeit waren wir die Spinner. Wenn wir über die Wirtschaftswege gelaufen sind, haben sie uns zugerufen: ‚Haben sie euch das Fahrrad geklaut?' Das hat sich geändert."

Wie kam es zur Vereinsgründung?

Maletz: „Am Anfang sind wir immer zu dritt unterwegs gewesen: Leo Olschewsky, Lothar Kotulla und ich. Auf Lothars Geburtstag haben wir nach dem dritten Cognac einfach den Entschluss gefasst, einen Laufverein zu gründen. Wir haben uns gesagt: Wir können den Laden ja wieder schließen, wenn es nicht klappt. Gleich am nächsten Tag sind Leo und ich zum FLVW nach Kaiserau und haben den Stein ins Rollen gebracht."

Hat aber dann doch geklappt, nicht wahr…?

Maletz: „Und wie… Mit einer solch dynamischen Entwicklung haben wir nicht gerechnet! Nach einem halben Jahr hatten wir 50 Mitglieder und kurze Zeit später schon 100. Dann kam 1986 sofort das erste „Rund um Flierich" mit 350 Teilnehmern. Das waren Unmengen für uns. Wir haben offenbar den Zeitgeist getroffen; eine Brache in der Sportlandschaft gefunden und sie kultiviert. Dazu kam, dass Leo und ich am Anfang viel Zeit und Energie in die Ausbildung der Anfänger investiert haben. Danach hat vor allem Hartmut Stoepel mit seiner Trainingsarbeit Enormes geleistet."

Wäre es damals nicht einfacher gewesen, sich einem bestehenden Verein anzuschließen?

Maletz: „Wir hatten das Angebot dazu, aber wir wollten das nicht. Wir wollten eigenständig bleiben. Die familiäre Atmosphäre war uns immer wichtig. Und wir sind bis heute eine Familie geblieben, auch wenn es jetzt eben eine große Familie ist. Ich freue mich über die Erfolge unserer leistungsstarken Athletinnen und Athleten, aber ich freue mich auch und gerade für die, die ihren Schweinehund überwinden und bei Wind und Wetter zum Laufen gehen – wenn auch auf niedrigerem Niveau."

Gehen wir noch ein wenig zurück. Wie sind Sie zum Straßenlauf gekommen, wenn es doch so gar nicht üblich war?

Maletz: „Wegen einer Wette. Bei einem Ausflug der Verwaltung zur Sorpe hat meine Kollegin Gerlinde Püttmann, die ja damals zur deutschen Marathon-Elite gehörte, behauptet, ich würde die 42 Kilometer, die sie am Stück rennt, in einer ganzen Woche nicht schaffen. Ich bin dann morgens drei und abends drei Kilometer gelaufen und habe die drei Flaschen Sekt gewonnen. Dann hat mich der Ehrgeiz gepackt. Ein Jahr später, im Mai 1984, bin ich mit Leo in München meinen ersten Marathon gelaufen. Damals noch für Germania Flierich-Lenningsen. Ich glaube, die wussten gar nicht, dass sie einen Marathonläufer im Verein haben (lacht)."

Laufen Sie heute noch?

Maletz: „Nein. Irgendwann ging es wegen der Knie nicht mehr. Zum Glück – für mich und auch für den Verein – gibt es Walking. So wirst du nicht passiv, sondern bleibst aktives Mitglied der Lauffreunde. Walking war eine der deutlichsten Entwicklungen der letzten zehn Jahre. Das und die Leistungssteigerung im Bereich Volkslauf.

Und was passiert in den nächsten 25 Jahren?

Maletz: „Mal sehen. Aber ich werde es aus der Ferne beobachten. Denn ich werde in Ungarn leben."

Wie bitte…?!

Maletz: „Ja, ich werde bald zu meiner Lebensgefährtin in die Nähe von Szeged ziehen. Ich werde Landwirt. Dort haben wir einen 15 Hektar großen Hof. Wir haben Pferde, Schafe, Ziegen und viel Wald. Ich bin nur wegen des Vereinsjubiläums noch nicht unten. Das geht nicht, dass ich da fehle. Denn der Verein ist irgendwie mein Kind. Am 24. September werde ich mich auf der Jahreshauptversammlung nicht mehr zur Wahl stellen."

„Rund um Flierich" ohne Dieter Maletz? Schwer vorstellbar…

Maletz: „Ich werde schon noch immer wieder Mal hier sein. Ob zum Lauf, weiß ich aber noch nicht."

Was wünschen Sie ihrem Nachfolger?

Maletz: „So viel Glück und Erfolg, wie wir hatten. Und ich wünsche mir, dass der Verein das Familiäre behält. Das ist es, was ihn von anderen Vereinen abhebt. Hätte dieser Gedanke nicht die ganze Zeit über weitergelebt, wäre ich nicht so lange Vorsitzender geblieben."

Bönener Lauffreunde feiern ihren 25. Geburtstag — ein kurzer Rück- und Ausblick

In Zehn-Kilometer-Etappen nach Billy Montigny

Daniel Briest

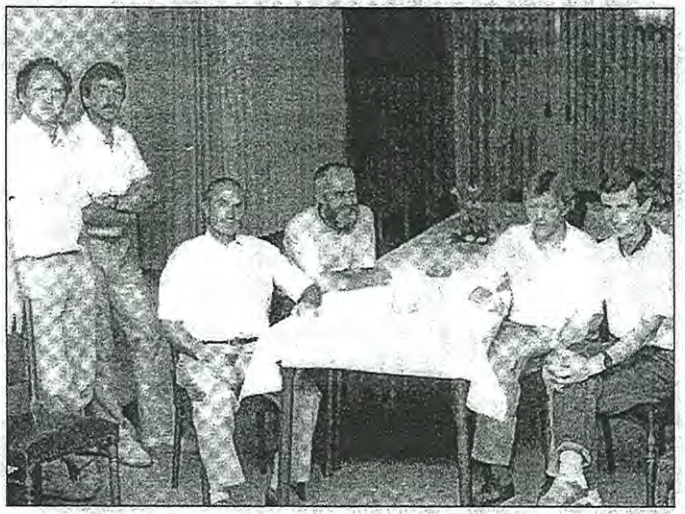
Bönen. 25 Jahre ist es her. Da wurden aus einer Schnapsidee und Bierlaune heraus die Lauffreunde Bönen 1985 e.V. gegründet: „Wir feierten gemeinsam den Geburtstag von Lothar Kotulla, der nach der Gründung unser erster Kassenwart wurde. Nach dem entsprechenden Konsum der Getränke war es dann so weit. Aber wir haben die Idee anschließend mit aller notwendigen Ernsthaftigkeit erfolgreich umgesetzt", erinnert sich Dieter Maletz, Mitglied des Gründungsvorstandes. Dies zeigt auch die aktuelle Mitgliederanzahl des Vereins. Stolze 514 Mitglieder zählen die Lauffreunde inzwischen. Ein Jahr nach der Vereinsgründung stand das erste großes Highlight, mit dem die Lauffreunde für sich werben wollten, an. Im Oktober 1986 startet der Friedens- und Freundschaftslauf zur Partnerstadt Billy Montigny in Frankreich. 500 km gestaltete man als Staffellauf „rund um die Uhr", aufgeteilt in zehn-km-Etappen. Angekommen vor Ort überbrachte man eine 3000-DM-Spende . Im Laufe der Zeit gab es immer wieder verschiedene Läufe um auf sich aufmerksam zu machen oder die Laufschuhe für einen guten Zweck zu binden. So gab es zum dreijährigen Vereinsjubiläum am 26.Juni 1988 einen Prominentenlauf mit dem heutigen Bürgermeister Rainer Eßkuchen. Im Vordergrund der Lauffreunde aus Bönen steht aber auch der sportliche und leistungsorientierte Aspekt. Jährlich gibt es eine vereinsinternen Wertung für die Läufer .Die Zukunft der Lauffreunde Bönen 1985 e.V. sieht Hartmut Stoepel, der das Anfängertraining koordiniert, positiv entgegen: „Die ständig steigenden Mitgliederzahlen kommen nicht von ungefähr." Eine andere Richtung der Vereinsentwicklung zeigt der ehemalige Geschäftsführer der Lauffreunde, Leo Olschewsky, auf: „Unsere Mitglieder werden immer älter. Wir müssen daher mittelfristig daran denken, Alternativen zum Laufsport in unser Angebot aufzunehmen." Am 11. September wird das 25-jährige Vereinsjubiläum gefeiert. Mit dabei ist dieses mal bestimmt auch Gründungsmitglied Hans Fabian, der die Faszination für das Laufen schlicht und einfach auf den Punkt bringt: „Laufen is' schoin !".



Ausflug der Lauffreunde zum Western-Lauf in Fort Fun. Foto: privat

25 Jahre Lauffreunde – eine bewegte Geschichte

BÖNEN ▪ Am 16. August 1985 wurden die Lauffreunde Bönen in der Gaststätte Kreutz gegründet. Von den 19 Frauen und Männern der Gründungsversammlung gehören heute noch Leo Olschewsky, Lothar Kotulla, Gisela Olschewsky, Frieda Kotulla, Werner Rabura, Winfried Püttmann, Hans Fabian, Lothar Wierike, Michael und Dieter Maletz dem Verein an. Heute, 25 Jahre nach ihrer Unterschrift, darf man behaupten, dass sie den Grundstein für Großes gelegt haben. Der Verein zählt mit 464 Mitgliedern zu den größten Bönens. Seine Aktiven tragen den Namen der Gemeinde Wochenende für Wochenende durch die heimische Laufszene.



Dem Gründungsvorstand der Lauffreunde gehörten Werner Rabura (2. Vorsitzender), Lothar Kotulla (Kassenwart), Dieter Maletz (1. Vorsitzender), Lothar Wierike (Schriftführer) und Leo Olschewsky (Geschäftsführer) an. Trainer war Günter Fischer (3. v. l.). ▪ *Foto: Archiv Lauffreunde Bönen*

Die Lauffreunde als Veranstalter

Bereits ein halbes Jahr nach Gründung reihten sich die Lauffreunde in den Kreis der Laufveranstalter ein. Am 13. Januar 1986 fand die erste Auflage des 10-km-Volkslaufes „Rund um Flierich" mit Start und Ziel an der Ermelingschule statt. Mit mehr als 300 Starterinnen und Startern war das Debüt ein Erfolg. „Wir haben den Lauf in all seinen Phasen in einer Testveranstaltung vorher durchgespielt, vom Startschuss bis zur Siegerehrung", erinnert sich der damalige Geschäftsführer Leo Olschewsky. Mittlerweile hat sich die Teilnehmerzahl stetig erhöht und der Lauf wird als Straßen- und Volkslauf durchgeführt. Seit 2003 gehört ein Walkingwettbewerb dazu. Die höchste Teilnehmerzahl wurde im Jahr 2004 mit 759 Läufern und 119 Walkern erreicht. Seit 1986 immer am Start: Johannes Grasse und Willi Strathoff aus Frömern und der Bönener Walter Teumert.

Gerade der Lauf „Rund um Flierich" hat dank familiärer Atmosphäre und guter Organisation für den Ruf der Lauffreunde in der westfälischen Laufsportszene gesorgt. Dies bestätigt auch Christa Vahlensiek, eine ehemalige Läuferin der deutschen Spitzenklasse: „Bönen ist eine der besten Volkslaufveranstaltungen, an der ich je teilgenommen habe."

Kurz nach Vereinsgründung gab es ein weiteres Highlight, mit dem die Lauffreunde für sich werben wollten. Im Oktober 1986 startete der Friedens- und Freundschaftslauf zur Partnerstadt Billy-Montigny. Die 500 km nach Frankreich gestaltete man als Staffellauf „rund um die Uhr", aufgeteilt in laufgerechte 10-km-Etappen. Je ein Läufer und ein Fahrradfahrer waren gemeinsam unterwegs. Die Lauffreunde überbrachten nicht nur Grüße aus Bönen, sondern auch eine 3 000-DM-Spende für den dort anstehenden Kindergartenbau.

Zum dreijährigen Vereinsgeburtstag veranstalteten die Lauffreunde im Juni 1988 einen Lauf mit Gemeinde-Prominenz und zum zehnten Geburtstag starteten sie im August 1995 das Projekt „City-Lauf". Der Lauf fand fünf Mal statt, doch die Resonanz war nicht so hoch wie bei „Rund um Flierich", wohl weil im Sommer die meisten Läufe stattfinden und die Konkurrenz größer ist. Wegen des hohen Aufwandes entschied sich der Klub, den Lauf nicht mehr anzubieten. Im vergangenen Jahr organisierten die Lauffreunde zusammen mit dem SuS Oberaden den Staffellauf der Sparkasse von Bergkamen nach Bönen.

Erfolgreiche Athleten

Zu einem Sportverein gehören auch Vereinsmeisterschaften. Bei den Lauffreunden ist alles ein wenig anders. Hier gewinnt nicht der oder die Schnellste, sondern die Person, die ihr Leistungsvermögen am besten einzuschätzen weiß. Wer ohne Stopp-Uhr der vorhergesagten Zeit am nächsten kommt, gewinnt.

Aber auch der Leistungsgedanke kommt bei den Lauffreunden nicht zu kurz. In den 25 Jahren seines Bestehens hatte Bönen immer auch erfolgreiche Athleten. Laufwart Jürgen Korvin führt – wie seine Vorgänger Karl-Heinz Brock und Manfred Engel – die Wettkampfstatistik. Das ist viel Arbeit, denn Lauffreunde sind pro Jahr bei 35 bis 40 Läufen am Start. Jede Bestleistung wird festgehalten – die persönlichen und die Vereinsbestleistungen. Katrin Walter hält die Vereinsrekorde über alle fünf Wertungsstrecken, bei den Männern ist Sven Serke, der überragende Akteur der letzten eineinhalb Jahre, vier Mal vorn. Hinzu kommen einzelne Glanzleistungen wie jene der Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer. Führender Marathonsammler der Lauffreunde ist Manfred Engel mit insgesamt 77 Marathons.

Nachwuchsarbeit gibt es bei den Lauffreunden auf verschiedenen Ebenen. Regelmäßig werden Anfängerkurse angeboten. Trainer Hartmut Stoepel kümmerte sich zusammen mit seiner Frau Mechthild viele Jahre lang auch um das Kinder- und Jugendtraining. Beide ziehen sich sehr zum Leidwesen des Klubs noch in diesem Jahr von der Tätigkeit zurück.

Auch im 25. Jahr seines Bestehens steht der Verein nicht still. In jüngerer Zeit versuchten sich einige Bönener im Triathlon. Eine andere Richtung der Vereinsentwicklung zeigt Gründervater Leo Olschewsky: „Unsere Mitglieder werden immer älter. Wir müssen daran denken, Alternativen zum Laufsport in unser Angebot aufzunehmen." ▪ **WA**

Ein Abend in Blau und Gelb

JUBILÄUM Lauffreunde Bönen feiern ihren 25. Geburtstag im Zechenturm

Vorsitzender Dieter Maletz zeichnet die Gründungsmitglieder aus

BÖNEN ▪ Die Bühne war passend in den Vereinsfarben geschmückt: Blau und Gelb dominierten am Samstagabend bei der 25-Jahr-Feier der Lauffreunde Bönen im Zechenturm. Einige Blumengebinde steckten sogar in alten Laufschuhen.

Den sportlichen Teil des Jubiläums, den Lauf um den Zechenturm (WA berichtete), hatten die Aktiven mehr oder weniger unbeschadet überstanden. Am Abend ging es um das ungezwungene Beisammensein. Bewusst hatten die Verantwortlichen um den Vorsitzenden Dieter Maletz den offiziellen Teil kurz gehalten. Er erinnerte wie nach ihm Bürgermeister Rainer Eßkuchen an die Ursprünge des Vereins und stellte die familiäre Atmosphäre als Grund für den Erfolg des mittlerweile knapp 500 Mitglieder zählenden Klubs heraus.

Er ehrte diejenigen, die – wie er – seit dem Gründungsjahr 1985 dabei sind: Hans Fabian, Frieda und Lothar Kotulla, Michael Maletz, Gisela und Leo Olschewsky, Winfried Püttmann, Lothar Wierike (Gründungsmitglieder) sowie Astrid Birnbacher, Klaus Budde, Lothar Dieckmann Brigitte Fabian, Herbert Gross, Wilfried Heimann, Günter Hollkötter, Uwe Siegert, Heike Steinkuhl, Wolfgang Vahle und Helga Wierike (Eintritt kurz nach Gründung). Karin und Werner Rabura sowie Werner Hetzler und Peter Sikora hatten ihre Teilnahme abgesagt.

Am 24. September findet bei Kreutz die Jahreshauptversammlung statt. Darin wird sich Dieter Maletz nach 25 Jahren als erster Vorsitzender der Lauffreunde nicht mehr der Wiederwahl stellen. Als sein Nachfolger kandidiert der jetzige 2. Vorsitzende Jochen von Glahn. Für dessen Amt stellt sich Dorothea Pfeffer zur Wahl. ▪ **sst**



Dieter Maletz (l.) ehrte diejenigen, die wie er seit 25 Jahren den Lauffreunden Bönen angehören. ▪ *Foto: Liesegang*

Premiere für Munk

LAUFSPORT Bönener Lauffreund bestreitet in Münster seinen ersten Marathon

BÖNEN ▪ Einen Tag nach den Feierlichkeiten zum 25-jährigen Vereinsjubiläum der Lauffreunde Bönen starteten Martin Munk, Marcus Münstermann, Frank Gutschow und Timo Grimm am Sonntag beim Münster-Marathon.

Für Munk war es der erste Marathon. Zwölf Wochen lang hatte er sich intensiv auf diesen Lauf vorbereitet, 770 km wies sein Trainingstagebuch aus. Am Ende war er mit einer beachtlichen Neulingszeit von 3:23:16 Std. Schnellster des Bönener Quartetts. Bei Kilometer 35 ereilten ihn Muskelkrämpfe, doch nach einer Dehnungspause, die ihn etwas Zeit kostete, lief es ab Kilometer 37 wieder rund bei ihm. Seine Zeit bedeutete den 316. Platz in der Gesamtwertung der Männer bzw. Platz 90 in der Altersklasse M40. Doch all das war nebensächlich, denn er hatte soeben den ersten Marathon seines Lebens überstanden.

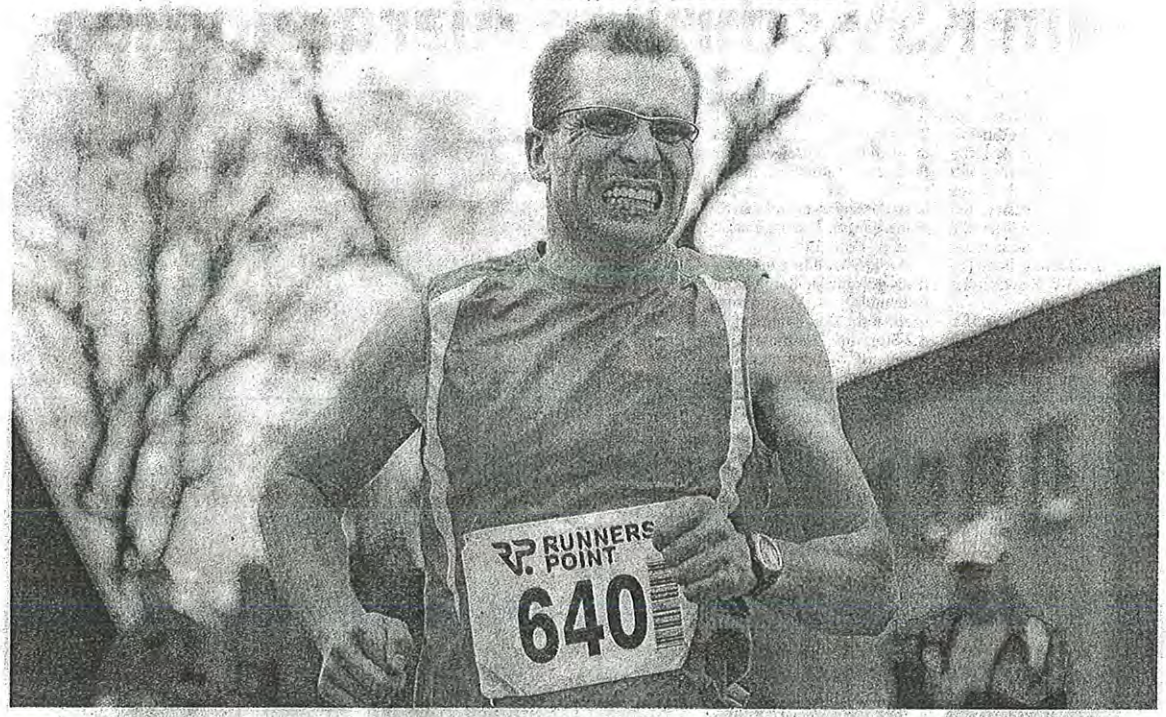
Für Marcus Münstermann war Münster bereits der 24. Marathon. Er hatte sich zunächst an den 3:15-Stunden-Läufern orientiert, doch das war diesmal eine Nummer zu schnell für ihn. Er kam nach 3:30:49 Std. ins Ziel, nachdem er auf der zweiten Hälfte des Rennens 16 Minuten eingebüßt hatte. Das Rennen optimal eingeteilt hatte sich Frank Gutschow. Bei seinem siebten Marathon wollte er verhalten angehen, denn er hatte sich erst drei Wochen zuvor für einen Start entschieden. Gutschow erreichte das Ziel nach 3:44:51 Std.

Timo Grimm finishte nach 4:13:07 Std. Wie Münstermann hatte er sich mehr vorgenommen, doch auch er merkte, dass er das Anfangstempo nicht halten konnte. „Das war mein fünfter Marathon und eindeutig mein schwerster. Jetzt werde ich mich erst einmal auf die kürzeren Strecken konzentrieren", sagte Grimm. ▪ **WA**



Marathon-Debütant Martin Munk, flankiert von Frank Gutschow (l.) und Timo Grimm. ▪ *Foto: WA*

Nach froher Kunde läuft Serke einen „Schritt schneller“



Sven Serke hörte beim Sparkassen-Halbmarathon des BV Teutonia Lanstrop im Fredenbaum, dass er Vater geworden sei. Der 33-jährige Langstreckler der LF Bönen lief daher während des Rennens am zurückliegenden Wochenende einen „Schritt schneller“, doch auch er konnte Michael Ruhe (Puerto Alicante), der den Lauf über 21,1km in der neuen Streckenrekordzeit von 1:09:29,6 Stunden souverän gewann, nicht stoppen. Sven Serke, der in Kamen-Heeren wohnt, folgte in deutlichem Abstand als Zweiter in 1:16:28,3 Stunden vor Stefan Losch (TuSEM Essen, 3. in 1:16:36,1 Min.). Sieger Michael Ruhe, der in Spanien lebt und arbeitet, verabschiedete sich bereits nach zwei Kilometern von seinen Weggefährten. Die Aufnahme zeigt Serke beim Schlussspurt während der letzten Barbara-Runde in Oberaden. PM/Foto: Kürbs

Ohne Brille ins Ziel

LAUFSPORT Sven Serke verliert Sehhilfe, aber nicht den Durchblick beim Tagebaulauf

BÖNEN ▪ „Laufen, aber härter" – wenn eine Sportveranstaltung mit diesen Worten wirbt, dann weiß jeder, dass es sich nicht um einen normalen Geländelauf handelt. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hatte sich am Sonntag spontan für einen Start bei diesem Laufspektakel entschieden. Veranstaltungsort war der Braunkohle-Tagebau Inden bei Weisweiler. Ausgeschrieben war der Lauf über 16 km, die in Läuferkreisen mittlerweile verbreiteten GPS-Kilometerzähler wiesen am Ende aber 16,6 km aus. Serke wurde im 580-köpfigen Feld mit einer Zeit von 1:05:32 Std. Zweiter des Gesamtfeldes.

„Es hat wahnsinnig Spaß gemacht. Laufen über Stock und Stein, Schwimmen und Klettern war angesagt, Geschicklichkeit war gefordert. Die riesigen Braunkohlebagger kannte ich bisher noch nicht aus der Nähe", sagte Serke nach dem Zieleinlauf. Neben natürlichen Hindernissen wie Tagebauhügeln und einen Fluss hatte der Veranstalter insgesamt 15 künstliche Hindernisse – aufgebaut.

Es gab aber auch Streckenabschnitte, auf denen sich die Aktiven einfach nur von der unglaublichen Kulisse des Tagebaus beeindrucken lassen konnten. Serke weiter: „Es gibt nur einen einzigen Wermutstropfen. Meine Brille hat es zerlegt. Die habe ich in einem Wasserhindernis beim Tauchen verloren. Dort wird sie jetzt wohl langsam verrotten."

Altersklassen-Siege beim Uentroper Herbstlauf

Eher normal ging es bei zwei anderen Läufen zu, bei denen Bönener Lauffreunde am Start waren. Michael Klein absolvierte am Samstag im Rahmen seiner Marathon-Vorbereitungen im sauerländischen Fretter einen Halbmarathon. In 1:49:36 Std. gewann er seine Altersklasse M45. Aber auch hier war das Gelände nicht so ganz einfach, einerseits ging es – wie im Sauerland nicht anders zu erwarten – ordentlich bergauf und bergab, andererseits erinnerten die matschigen Waldwege an einen Crosslauf.

Flach war das Streckenprofil einen Tag später beim 9. Uentroper Herbstlauf. Michael Schelter war über 10 km am Start und belegte in 45:49 Min. Platz 5 in seiner Altersklasse M40. Altersklassensiege erreichten jeweils Marcus Münstermann (M35) über 5 km in 20:41 Min. und Tobias Mohnkern (M30) in 21:05 Min. Bernd Jahn lief in der M55 in 23:36 Min. auf den zweiten Platz. ▪ WA

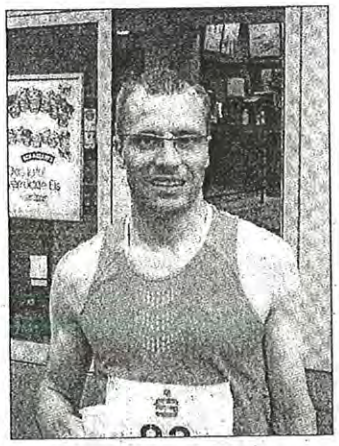
Geländelauf der besonderen Art

LAUFSPORT Sven Serke überwindet 15 Hindernisse mit „Spaßfaktor"

BÖNEN ■ „Laufen, aber härter". Wenn eine Sportveranstaltung unter einem derartigen Motto läuft, weiß jeder, dass es sich nicht um einen normalen Geländelauf handelt. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hatte sich dennoch spontan dazu entschlossen, an diesem Laufspektakel im Braunkohletagebau Inden bei Weisweiler teilzunehmen. Ausgeschrieben war der Lauf über 16 km, die in Läuferkreisen mittlerweile verbreiteten GPS-Kilometerzähler wiesen am Ende aber 16,6 km aus. Serke wurde im 580-köpfigen Feld mit einer Zeit von 1:05:32 Std. Zweiter im Gesamteinlauf.

Sein Kommentar: „Es war die richtige Entscheidung und es hat wahnsinnig Spaß gemacht. Laufen über Stock und Stein, Schwimmen und Klettern war angesagt, Geschicklichkeit war gefordert. Die riesigen Braunkohlenbagger kannte ich bisher noch nicht aus der Nähe."

Neben natürlichen Hindernissen wie den Tagebauhügeln und einem Durchlauf durch den Fluss Inde hatte der Veranstalter insgesamt 15 herausfordernde künstliche Hindernisse - mit Spaßfaktor, so die Ausschreibung - entwickelt. Es gab aber auch Streckenabschnitte, auf denen sich die Aktiven einfach nur von der unglaublichen Kulisse des Tagebaus beeindrucken lassen konnten.



Sven Serke noch mit Brille, die er später im Wasser verlor.

Serke weiter: „Es gibt nur einen einzigen Wermutstropfen. Meine Brille hat es zerlegt. Die habe ich in einem Wasserhindernis beim Tauchen verloren. Dort wird sie jetzt wohl langsam verrotten."

KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 24.09.2010

Presse und Kommunikation



Sonderfahrt nach Stukenbrock: Die Lauffreunde Bönen verbanden im Safaripark Sport und Spaß. ▪ Foto: WA

Zwischen Affen und Tigern

LAUFSPORT Vereinsausflug der Lauffreunde Bönen zum Safaripark Stukenbrock

Katrin Walter über 10 Kilometer Zweite im Gesamteinlauf

BÖNEN ▪ Spaß und Sport standen im Mittelpunkt des Vereinsausflugs der Lauffreunde Bönen nach Stukenbrock. Beim 15. Safari-Volkslauf des FC Stukenbrock gab es sportliche Wettkämpfe über 1,5 km, 5 km und 10 km. Der Safaripark war nicht nur eine imposante Kulisse für den Zieleinlauf zwischen Affengehege und weißen Tigern, er bot nach dem Lauf auch ausreichend Gelegenheit für einen kurzweiligen Sonntag. Die Laufbedingungen waren ideal: es war kühl, aber sonnig und trocken.

Marvin Faltis war trotz Sturzes der schnellste Bönener Junge beim 1,5 km-Schülerlauf. In 5:50 Min. gewann er Platz 2 bei den Schülern A. Der fünf Jahre jüngere Bennet Brinkmann benötigte 6:19 Min. und gewann in seiner Altersklasse M9 ebenfalls den zweiten Platz. Über die gleiche Distanz war Lena Maletz mit 5:53 Min. zweitschnellstes Mädchen im Gesamteinlauf und damit Siegerin der Schülerinnen B. In der Altersklasse W8 siegte Greta Bartmann in 6:54 Min.

Die Erwachsenen liefen die 5 km-Strecke, nur Katrin Walter wagte sich an die 10 km-Distanz heran. In 42:49 Min. war sie zweitbeste Frau im Gesamteinlauf und Beste ihrer Altersklasse W30. Susanne Brinkmann (W40) belegte über 5 km in 22:36 Min. den dritten Platz im Gesamteinlauf. Über diese Distanz gab es keine Altersklassenwertung. ▪ **WA**

Hier weitere Ergebnisse:

1,5 km – Mädchen: Tabitha Schulte 6:38 Min. (W13/Pl. 8), Jana Firus 6:45 Min. (W10/Pl. 6), Andrine Schulte 6:55 Min. (W11/Pl. 8), Julia Firus 7:49 Min. (W15/Pl. 9) – **Jungen:** Gideon Bartmann 6:45 Min. (M11), Steffen Maletz 7:00 Min. (M15/Pl. 3)

5 km – Frauen: Sandra Firus 23:24 Min. (Pl. 4), Manuela Maletz 23:56 Min. (Pl. 6), Corinna Stoepel 25:51 Min. (Pl. 11), Britta Bartmann 27:23 Min. (Pl. 17) – **Männer:** Bastian Sommer 21:34 Min. (Pl. 10), Klaus Brinkmann 22:01 Min. (Pl. 14), Marcus Küchmann 22:42 Min. (Pl. 16), Ralf Bartmann 22:18 Min. (Pl. 17), Volker Firus 23:16 Min. (Pl. 21), Hartmut Stoepel 23:18 Min. (Pl. 22), Martin Schulte 24:39 Min. (Pl. 27), Berthold Sommer 26:00 Min. (Pl. 34), Lothar Walter 27:36 Min. (Pl. 45)

PS001/07.2008/1000

WA Bönen

MITTWOCH

Wahlen bei den Lauffreunden

BÖNEN ▪ Am kommenden Freitag, 24. September, treffen sich die Lauffreunde Bönen um 19 Uhr im Vereinslokal Kreutz zu ihrer Mitgliederversammlung. In diesem Jahr stehen neben den üblichen Regularien, die das Vereinsrecht und die Satzung vorschreiben, auch Wahlen auf der Tagesordnung. Es geht um die Besetzung aller Vorstandspositionen, darunter des Postens des 1. Vorsitzenden. Der Gründungsvorsitzende Dieter Maletz stellt sich nach 25 Jahren nicht mehr zur Wiederwahl. „Wir sind aber in der glücklichen Lage, unseren Mitgliedern geeignete Nachfolgerinnen und Nachfolger präsentieren zu können", sagt Maletz. ▪ WA

Laufsport LF Bönen

Dieter Maletz zieht sich vom Vorsitz zurück

Am Freitag, 24. September, treffen sich um 19 Uhr die Lauffreunde Bönen 1985 e.V. im Vereinslokal Kreutz zu ihrer Mitgliederversammlung. In diesem Jahr stehen neben den üblichen Regularien, die das Vereinsrecht und die Satzung vorschreiben, auch Wahlen auf der Tagesordnung der Lauffreunde. Der langjährige Vorsitzende Dieter Maletz wird dabei nicht noch einmal für das Amt des Vorsitzenden der Lauffreunde kandidieren.

Nach Maletz Bericht und dem Kassenbericht bzw. dem Bericht über die Kassenprüfung geht es diesmal aber neben dem Amt des Vorsitzenden auch um die Besetzung der anderen Vorstandspositionen. Dieter Maletz: „Nach 25 Jahren stehe ich nicht mehr zur Wahl zur Verfügung. Auch andere Vorstandsmitglieder scheiden aus. Wir sind aber in der der glücklichen Lage, unseren Mitgliedern geeignete Nachfolgerinnen und Nachfolger präsentieren zu können." Maletz weiter: „Mit den Neuwahlen stellen sich die Lauffreunde für die nächsten Jahre neu auf. Ich würde mich daher über eine rege Beteiligung freuen."

Ära Dieter Maletz ist zu Ende

IRESHAUPTVERSAMMLUNG Jochen von Glahn neuer Vorsitzender der Lauffreunde

Das Ehepaar Stoepel zieht sich aus dem Jugend-Training zurück

| ▪ Die Ära Dieter Ma-
: zu Ende. Um 20 Uhr
:itagabend übergab der
:ende der Lauffreunde
tatsächlich einen Staf-
an seinen soeben ge-
:n Nachfolger Jochen
:lahn. Der dankte für
:' 25-jährige Vorstands-
im Verein und
nzelnd für den iro-
gehaltenen Wahlvor-
: „Jochen ist ja wie ich
ssungstechniker, arbei-
einer Behörde – hat al-
. Zeit für euch." Maletz
den Verein mit einigen
:itern 1985 gegründet
ar seither Vorsitzender.
en von Glahn will die
ımenarbeit im Verein
intensivieren: „Das ist
s schon vorbildlich. Ich
e aber noch mehr Leu-
lie Arbeit bei Veranstal-
ı einbinden." Der neue
:ende zeigte sich offen
:nstruktive Kritik: „Wir
n nur im Gespräch et-
ndern, nicht durch Me-
– im übrigen denke
.ass unsere Mitglieder-
nmlungen jetzt kürzer
n."

sein Vorgänger dies-
n den Bericht des Vor-
den eine emotionale
chau anhängte, ver-
ihm am Freitag keiner



Lauffreund Dieter Maletz übergab den Staffelstab an den neuen Vorsitzenden Jochen von Glahn (r.). ▪ Foto: Liesegang

der 70 Lauffreude in der Gaststätte Kreutz. Maletz erinnerte an das obligatorische Bier im Anschluss an den Volkslauf „Rund um Flierich", an Kabinengesänge zum Geburtstag und an seine zweite Identität als Nikolaus. „Ich möchte bleiben, gewährt mir die Bitte, ein Lauffreund in eurer Mitte", schloss er. Als letzte Amtshandlung verabschiedete er in Schriftführerin Gerlinde Püttmann und Frauenwartin Ingrid Tessarek zwei alte Weggefährtinnen.

Die Wahlen gingen schnell über die Bühne. Neue zweite Vorsitzende für den aufrückenden Jochen von Glahn wurde Dorothea Pfeffer. Kassierer Thomas Kohrt sowie Lauf- und Pressewart Jürgen Korvin bleiben im Amt, wie auch Geschäftsführerin Manuela Maletz. Neue Schriftführerin ist Sigrid Tappenbeck, neue Frauenbeauftragte Claudia Bollwig.

Eine für einige überraschende Neubesetzung gab es aber auch: Mechthild und Hartmut Stoepel hatten aus Ärger über die jahrelange Auseinandersetzung mit der Gemeinde über Übungsstunden in der vom RSV Altenbögge belegten MCG-Dreifachhalle ihre Jugendarbeit aufgekündigt. Das Nachwuchstraining übernimmt mit Silke Reddig nun eine „Außenstehende". Unterstützung bekommt die Dortmunderin von Lauffreund Michael Klein. „Es ist schade, dass Stoepels heute nicht da sind", wunderte sich Maletz noch einmal über seine „Familie", die er nun kommenden Monat verlässt. Er zieht nach Ungarn. ▪ **ml**

Der Verein

1. Vorsitzender:
Jochen von Glahn
2. Vorsitzende:
Dorothea Pfeffer
Kassierer:
Thomas Kohrt
Schriftführer:
Sigrid Tappenbeck
Lauf- und Pressewart:
Jürgen Korvin
Frauenwartin:
Claudia Bollwig
Mitglieder: 460
Kontakt: 0 23 03/96 22 78 (Korvin)
Internet:
www.lauffreundeboenen.de

Wo sonst die Autos herrschen

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen beim Parkhaus-Lauf in Hamm – Lob für Organisatoren

Sven Serke und Katrin Walter auf den vorderen Plätzen

BÖNEN ▪ Von ungewöhnlichen Laufstrecken hört man immer wieder. So gibt es in Großstädten wie Frankfurt oder New York mit ihren Wolkenkratzern Treppenhausläufe. Und in einem Salzbergwerk im thüringischen Sondershausen haben auch die Lauffreunde aus Bönen 700 Meter unter der Erde bereits an einem 10 km-Lauf teilgenommen. Nicht ganz so spektakulär, aber trotzdem nicht alltäglich war für sie der Parkhauslauf im Hammer Allee-Center (WA berichtete).

„Das war schon eine besondere Veranstaltung", so Hartmut Stoepel von den Lauffreunden, „und allein schon wegen der steilen Spindeln, die sonst von den Autos für die Auf- und Abfahrt genutzt werden, auch läuferisch eine besondere Herausforderung." In die gleiche Kerbe hieb Frank Gutschow: „Das Rennen war total abwechslungsreich. Es war mal etwas anderes als einfach geradeaus zu laufen." Am Start waren – trotz Urlaubszeit – 19 Lauffreunde unterschiedlichen Alters.

Sportlich konnten sie dabei gut mithalten. So verbesserte Sven Serke die Vorjahreszeit über 4,8 km um mehr als eine Minute. Er gewann deutlich den „Jedermannlauf" – in 14:51 Minuten, die „alles andere als eine Jedermannzeit" waren, wie Lauffreunde-Sportwart Jürgen Korvin formulierte.

Hartmut Stoepel lief hier in 21:05 Min. auf Platz 2 in seiner Altersklasse M60 und Manuela Maletz in 21:41 Min. auf Platz 2 in W45. Maletz: „Da hat sich das Hügeltraining im Trimm-Dich-Wald gelohnt." Einen zweiten Platz in W40 erreichte Jutta Gutschow in 25:05 Min. Bernd Jahn gewann mit 21:32 Min. Platz 1 in M 55.

Über 9,6 km zeigte Katrin Walter nach ihrer Babypause aufsteigende Form (WA berichtete). Mit 40:02 Min. war sie drittschnellste Frau über diese Distanz. Nicht zu bremsen war Frank Gutschow. Er lief eine Runde zu viel (sieben statt sechs). Seine Durchgangszeit nach sechs Runden – 37:33 Min. – hätte für Pla 2 in M45 gereicht. Hartmut Stoepel wagte einen Doppelstart und lief in 48:04 Min. auf Platz 2 in M60. Stoepel: „Ich habe das gemacht, weil Wettkampf gleichzeitig auch immer Training ist."

Im Schülerlauf über 1,6 km lief Lena Maletz exakt 6:00 Min. Sie war damit schnellste bei den Schülerinnen B.

„Nicht nur sportlich stimmte alles", so Hartmut Stoepel, „Die Zuschauer sind auf ihre Kosten gekommen. Das Rahmenprogramm bot einiges, eine unterhaltsame Moderation, ein kleines Begrüßungsgeschenk, Gratispasta, attraktive Preise für die Gewinner und eine Tombola für alle. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr." ▪ **WA**



Unterwegs im Parkhaus: die Aktiven der Lauffreunde Bönen. ▪ *Foto: WA*

Weitere Zeiten:

4,8 Kilometer: Bastian Sommer 20:36 Min., Martin Schulte 21:30 Min., Berthold Sommer 23:57 Min., Herbert Conze 24:57 Min., Sabine Schulte 26:43 Min., Dennis Faltis 28:06 Min.

1,6 Kilometer: Steffen Maletz 7:15 Min., Tabitha Schulte 7:30 Min., Tristan Sommer 8:02 Min., Lara Gutschow 8:14 Min., Lars Gutschow 8:29 Min.



Die Lauffreunde Bönen stellten beim Hammer City Run eine der größten Mannschaften. ▪ Foto: WA

City Run in Bönener Hand

LAUFSPORT Aktive von Lauffreunden und TuS laufen in Hamm vorneweg

Viele Bönener Altersklassensiege rund um die Pauluskirche

BÖNEN ▪ Mehr als 1000 Aktive waren am Sonntag beim Hammer City Run am Start, darunter 40 aus Bönen – 33 von den Lauffreunden und sieben von der TuS. Und die liefen rund um die Pauluskirche nicht nur mit, sondern voran: Sven Serke gewann das 10-Kilometer-Rennen und Katrin Walter über die 5 Kilometer. Marcus Voß fehlte über diese Distanz nur eine Sekunde zum Sieg (WA berichtete). Doch auch sonst zeigten die Bönener bei optimalem Laufwetter beachtliche Leistungen.

Bei den Bambini am Start waren Julica Voß und Sophie Meiritz. Die Zeit wurde hier nicht offiziell gemessen. Überall dort, wo die Stoppuhr mit lief, waren Bönener vorn dabei. So gewann Lena Maletz (Schülerinnen B), die sich in bestechender Form befindet, den 2 km-Lauf der Mädchen in 8:08 Min. Iva Bartmann (Schülerinnen A) kam nach 8:28 Min. ins Ziel – als Zweite ihrer Altersklasse. Frederik Betz (7:31 Min.) und Marvin Faltis (8:04 Min.) gewannen ebenfalls über 2 km



Die TuS Bönen in Hamm: Sophie Meiritz (vorne) bestritt ihr erstes Rennen über 550 Meter. ▪ Foto: WA

mit einer soliden Leistung die Plätze 2 und 3 bei den Schülern A. Jonas Weitz von der TuS Bönen wurde in 7:47 Min. Zweiter bei den Schülern B.

Im 5 km-Rennen lief in Bastian Sommer ein Bönener weit vorne mit und gewann in 20:01 Min. seine Altersklasse männliche Jugend B. Zwei Medaillen gab es für die TuS bei den Schülerinnen A: Annika Beckmann wurde in 24:00 Min. Zweite vor Johanna Hartl (24:26). Silke Kluge lief in 21:48 Min. auf Platz 2 und Heidrun Voß in 22:45 Min. auf Platz 3 in W40. Auch die Männer schlugen sich beachtlich: Tobias Mohnkern gewann die M30 in 20:44 Min., Timo Grimm wurde in M30 mit 21:59 Min. ebenso Dritter wie Thomas Margraf mit 21:30 Min. in M45. Bernd Jahn holte in 22:43 Min. Platz 2 in M55.

Schnellste Bönenerin über 10 Kilometer war Christine Uelzmann, die nach einer längeren Wettkampfpause in 46:00 Min. ihre Altersklasse W45 gewann. Einen Altersklassensieg erreichte auch Siegrid Tappenbeck in W50 in 1:00:59 Min. Zweite Plätze in den Altersklassen gab es für Susanne Brinkmann (W40/46:25 Min.), Manuela Maletz (W45/48:32) und Hartmut Stoepel (M60/47:19). Sandra Firus belegte in W40 den dritten Platz in der neuen persönlichen Bestzeit von 47:44 Min. ▪ WA

Weitere Ergebnisse:

2 km: Maren Wever (Schülerinnen C) 9:27 Min., Carlotta Voß (SchC) 9:31 Min., Greta Bartmann (SchD) 10:05 Min.

5 km: Jürgen Weitz (M45) 23:11 Min., Lothar Thormann (M45) 23:31 Min., Andreas Grabietz (M45) 27:48 Min., Dietmar Völkel (M55) 28:48 Min.

10 km: Dirk Roß (M45) 47:20 Min., Volker Firus (M40) 47:21 Min., Ralf Bartmann (M40) 48:22 Min., Martin Schulte (M40) 48:37 Min., Markus Meier (M40) 51:20 Min., Berthold Sommer (M45) 53:41 Min., Britta Bartmann (W40) 55:52 Min., Sabine Schulte (W40) 56:03 Min., Nicole Thiel (W40) 58:35 Min.



Beim Lauf durch die Innenstadt gewann Sven Serke (Startnummer 149) die Zehn-Kilometer-Disziplin. ▪ Fotos (2): Brauer

„Mir ging die Düse"

LAUFEN Sven Serke läuft Bestzeit beim City Run

Der Kids-Marathon soll Schüler fürs Laufen begeistern

HAMM ▪ Im vergangenen Jahr gewann er die Fünf-Kilometer-Disziplin. Bei der fünften Auflage des Active Sparkasse City Runs – vormals Hammer Meile – absolvierte Sven Serke die Zehn-Kilometer-Strecke und kam auch hier als Erster in Ziel. Mit 33:29 Minuten war Serke, der für die Lauffreunde Bönen gestartet ist, 14 Sekunden schneller als der Zweitplatzierte Steffen Schnieders (Active Sport Shop). „Dabei ging mir etwas die Düse, weil Steffen in der vergangenen Woche Marathon gelaufen ist", erklärte der Gewinner des Hauptlaufes. „Und ich war nicht so frisch, weil ich zuletzt an vielen Wettbewerben teilgenommen habe", ergänzte Serke, der zudem nicht viel Zeit für das Training gehabt hatte, weil er kürzlich zum zweiten Mal Vater geworden ist. „Dementsprechend muss man sich den Freiraum nehmen, wie er kommt. Und diese Woche war es nicht ganz so viel", sprach Serke daher von einem „Arbeitssieg". Auf seine Zeit achtete er dennoch. „Ich hab schon gehofft, dass es eine 33er wird", sagte er.

Beste weibliche Läuferin auf der Zehn-Kilometer-Strecke war Steffi Rötger (vereinslos). Die Uhr stoppte bei 36:29 Minuten. Neben der zehn gehörten auch die fünf Kilometer zu den „sportlichen Highlights" des Wettbewerbs, wie es der Organisator und Vorsitzende des veranstaltenden SC Eintracht Hamm, Dietmar Ulrich, erklärte. Hermann Wenning von der LG Hamm absolvierte die Fünf-Kilometer-Strecke in 17:24 Minuten – und damit nur eine Sekunde schneller als Marcus Voß von den Lauffreunden Bönen.

Ein wichtiger Programmpunkt des City Runs war der Kids-Marathon. Etwa 600 Kinder von 17 Hammer Schulen waren gemeldet worden. „Die Motivation dabei ist, die Kinder zum Sport zu bewegen", erklärte Ulrich, der sich den Sportunterricht in der Konrad-Adenauer-Schule anschaute. „Eine Lehrerin dort bestätigte, dass durch das Laufen gewisser Trainingseffekt eintritt", sagte er. Der Kids-Marathon und auch der Bambini-Lauf wurden nicht ausgewertet. „Die Kinder sollen nur beweisen, dass sie diese Strecke laufen können. Die Zeit spielt dabei keine Rolle", betont Ulrich.

Im Unterschied dazu traten bei den Zwei-Kilometer-Schülerläufen „leistungsorientierte Kinder" an, so der Organisator. Beste weibliche Läuferin war Lena Maletz (Lauffreunde Bönen, 8:06 Minuten), bei den Jungen war es Dennis Brandl vom SCE Hamm mit 6:56 Minuten. ▪ **mg**

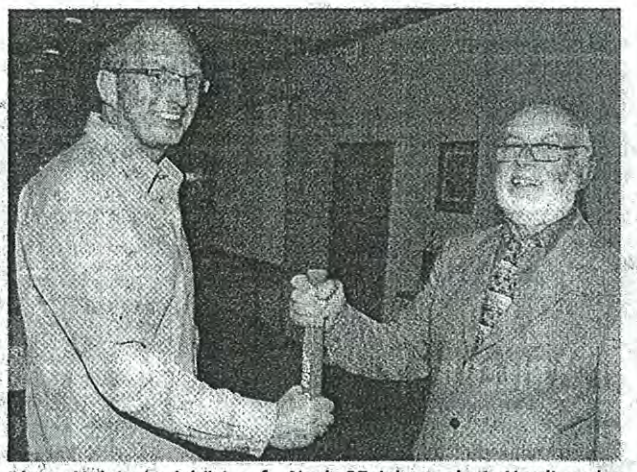


Der Start des Zwei-Kilometer-Schülerlaufes der Jungen. Hier gewann Dennis Brandl mit einer Laufzeit von 6:56 Minuten.

Dieter Maletz verlässt Verein nach 25 Jahren

„Ich möchte bleiben ein Lauffreund“

Bönen. Mit Tränen in den Augen verabschiedete sich Dieter Maletz jetzt als erster Vorsitzender von den Mitgliedern des Vereins Lauffreunde Bönen. Und wandelte zum Abschied ein Zitat aus Schillers „Bürgschaft“ um: „Ich möchte bleiben mit einer Bitte, ein Lauffreund in Eurer Mitte.“ Ihm, Maletz, werde Folgendes fehlen: Der Plausch in der Kabine nach dem Training. Die leuchtenden Kinderaugen bei der Nikolausfeier. Besonders aber werde er seinen Vorstandskollegen und Pressewart Jürgen Korwin vermissen. „Bei der fast täglichen Kommunikation mit meinem Pressewart, verstand er mich auch ohne Worte“, so Maletz in seinem letzten Bericht als Vorsitzender. Als Dank für die 25-jährige Vorstandsarbeit bekam er einen Apfelbaum, dem er in seiner neuen Heimat, in Ungarn, ein Zuhause geben wird. Und er versprach, die Lauffreunde in Sachen Apfelbaum per eMail auf dem Laufenden zu halten. Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: 1. Vorsitzender Jochen von Glahn, 2. Vorsitzende Dorothea Pfeffer, Geschäftsführerin Manuele Maletz, Kassierer Thomas Roth und Pressewart Jürgen Korwin. PT



Dieter Maletz (re.) hört auf: Nach 25 Jahren als 1. Vorsitzender führt sein Weg jetzt nach Ungarn. Er räumt sein Platz für Jochen von Glahn, der fortan die Geschicke der Lauffreunde Foto: Thiemann

Fahrt in die Lüneburger Heide

143 Frauen starteten ins Wohlfühl-Wochenende

Bönen. 143 gutgelaunte und erwartungsfrohe Frauen aus Bönen, Kamen und Umgebung starteten am Freitag morgen an der Alten Mühle zur Fahrt in die Lüneburger Heide.

Viele von ihnen sind schon seit mehr als zehn Jahren dabei, wenn die Volkshochschule zum „Wochenende für mich allein“ einlädt. In diesem Jahr ist die alte Hanse- und Salzstadt Lüneburg Ziel der Fahrt. Am Sonntagabend kehrten die Teilnehmerinnen zurück. Für das kommende Jahr 2011 haben sich die Damen Dresden als Ziel gesetzt. Im Jahr 2012 geht es dann wie schon bei der ersten Fahrt in die Weinstadt Unkel am Rhein.

Die VHS-Kursleiterinnen Christel Radtke und Monika Neuhaus sind heute noch als Reiseleiterinnen bei den Frauentouren dabei.



Start bei der 25. Auflage des Straßenlaufes der Lauffreunde Bönen „Rund um Flierich". Sven Serke (Nr. 323) vom gastgebenden Verein konnte den Jubiläumslauf gewinnen. Die Veranstaltung ist mittlerweile aus dem Leichtathletik-Kalender gar nicht mehr wegzudenken. Foto: SK

Vorsitzender Dieter Maletz verabschiedet sich nach 25 Jahren von den Lauffreunden Bönen – sein Anliegen

Das Familiäre weiter bewahren

25 Jahre war er da, sportlich für seine Lauffreunde Bönen war er da. Jetzt ist er weg, weit weg sogar. Dieter Maletz verlegt seinen Wohnsitz von Bönen in das ungarische Szeged. Der 69-Jährige wird dort Landwirt, der Liebe wegen.

Am Freitag hat sich Dieter Maletz in der Jahreshauptversammlung von seinen Lauffreunden verabschiedet (wir berichteten auf der Lokalseite Bönen). Er zieht zu seiner Lebensgefährtin nach Ungarn, wird Landwirt, hütet dort auf dem Hof Ziegen, Schafe und auch Pferde auf dem 15 Hektar großen Anwesen. 25 Jahre hat er die Lauffreunde Bönen als Vorsitzender geführt. „Der Verein war irgendwie mein Kind", gestand er bei der Jubiläumsfeier zum 25igsten Geburtstag.

„Dieses Kind" hatte Dieter Maletz geboren. Genau am 16. August 1985. „Eigentlich aus einer Schnapslaune", erinnert sich der langjährige Vorsitzende. Auf Lothar Kotullas Geburtstag hat er mit Kotulla und Leo Olschewsky den Entschluss gefasst, einen Laufverein zu gründen. Gelaufen ist



Umarmung nach dem Zieleinlauf von Dieter Maletz Foto: SKf

das Trio damals, auf Wirtschaftswegen in und um Bönen war man unterwegs. Der Entschluss wurde gleich am nächsten Tag umgesetzt. „Mit Leo bin ich zum Verband nach Kaiserau gefahren und wir haben den Verein Lauffreunde Bönen angemeldet." Dieter Maletz wurde Vorsitzender – und ist es bis zum letzten Freitag auch geblieben.

Der Verein wuchs rasant. Schon nach einem halben Jahr zählten die Lauffreunde 50 Mitglieder, dann. 100 und heute sind es bereits über 500. Genau 514 wurden am 1. Januar diesen Jahres notiert. Mit einer solch dynamischen Entwicklung konnte das Gründungs-Trio nicht rechnen.

Wenig später wurde der Lauf „Rund um Flierich" aus der Taufe gehoben. Auf Anhieb versammelten sich 350 Teilnehmer am Start. Wir haben damals wohl den Zeitgeist getroffen, eine Nische in der Leichtathletik gefunden. Dieser Straßenlauf ist in den ersten Januarwochen des Jahres mittlerweile aus dem Veranstaltungskalender gar nicht mehr wegzudenken. Stets nahm der Vorsitzende die im Ziel einlaufenden Frauen und Männer persönlich im Empfang.

»Mit Leo bin ich nach Kaiserau gefahren, haben den Verein angemeldet«

Eine herzliche Umarmung hier, auch mal ein Küsschen für die Damen. Maletz: „So konnte ich meine Hochachtung für die erbrachte Leistung über die zehn Kilometer zeigen." Bei der 26. Auflage im kommenden Jahr wird er vielleicht wieder im Zielbereich stehen, aber eben nicht mehr als Vorsitzender,

Trotz des großen Mitgliederzuwachses legten Dieter Maletz und seine Vorstandskollegen immer wert auf eine familiäre Atmosphäre im Club. „Das ist bis heute so geblieben, wenn auch die Familie größer geworden ist." Und genau diesen familiären Charakter wünscht sich der Neu-Ungar für die weiteren Jahre der Lauffreunde Bönen. „Das hat uns auch von anderen Vereinen unterschieden. Hätte es dieses Familiäre nicht gegeben, wäre ich nicht 25 Jahre lang Vorsitzender geblieben." eckl

INFO

Neuer Vorstand

- Bei der Jahreshauptversammlung der Lauffreunde Bönen wurde am vergangenen Freitag ein neuer Vorstand gewählt.
- 1. Vorsitzender Jochen von Glahn; 2. Vorsitzende Dorothea Pfeffer; Kassierer Thomas Kohrt; Schriftführer Sigrid Tappenbeck; Lauf- und Pressewart Jürgen Korvin; Frauenwartin Claudia Bollwig.
- Nachwuchstraining Silke Reddig und Michael Klein.
- Kontakt: 02303/962278 (Jürgen Korvin).
- Internet: www.lauffreundeboenen.de

Sven Serkes härtester Rivale: die Stoppuhr

LEICHTATHLETIK Sieg über 10 Kilometer
Auch Bergmann, Korte und Lüdke strahlen

Von André Wagner

LÜNERN • Wer Sven Serke im Startbereich entdeckt, kann seine Sieghoffnungen sofort begraben. Denn der Bönener Lauffreund ist einfach eine Klasse für sich, wie er auch wieder gestern beim Hellweglauf unter Beweis stellte.

Serke lief erneut ein einsames Rennen. Sein Hauptgegner, die Uhr, hielt diesmal nach 34:40 Minuten an – für den Ausnahmeläufer eine durchschnittliche Zeit. Grund: Einen Tag zuvor startete er in Coesfeld, wo er mit seiner zweitbesten Zeit (32:53 Minuten) den vierten Platz erreichte. „Ich muss mich nach einem Rennen auch noch ärgern können. Sonst wird's langweilig", erklärte der Familienvater, der sich schnell absetzte und eigentlich nur noch vom Begleitfahrrad eskortiert wurde. „Wenn man den Atem eines Verfolgers spürt, steigt die Chance auf eine Bestzeit. So lässt man es doch manchmal schleifen", sagte er. Ein Start in Lünern sei auf jeden Fall ein Muss. „Bei den heimischen Veranstaltungen wird sich immer große Mühe gegeben. Die würdige ich mit meinem Start und gebe immer mein Bestes."

Auf dem zweiten Platz landete Michel Korte, der zuletzt beim Bergkamener Volkslauf in Rünthe triumphierte. „Rang zwei fühlt sich wie ein Sieg an, denn Sven Serke läuft schon zwei Ligen drüber", meinte der vereinslose Unnaer, der noch vor Carsten Lüdke (LT Unna) ins Ziel kam. 38:48 Minuten benötigte dieser für seine Premiere in Lünern, nachdem er eine fünfjährige Laufpause eingelegt hatte. „Damit hätte ich nicht gerechnet", strahlte er.



Marit Bergmann

Als „ewige Zweite" schon abgestempelt, hat es Marit Bergmann (LT Unna) endlich geschafft. Die 18-Jährige feierte nach 42:10 Minuten ihren ersten Gesamtsieg – und das mit einer persönlichen Rekordzeit. „Wahnsinn, sonst habe ich die Erste immer nur vor mir laufen sehen", jubelte Bergmann. Sie ließ Silke Kluge (LF Bönen) und Marleen Holtsträter (Uentrop) hinter sich.



Dominator Sven Serke (mitte) mit seinen Verfolgern Michel Korte (links) und Carsten Lüdke.



Start frei zum Lauf über fünf Kilometer in Lünern: Tim Voß (Nr. 211) setzte sich wie schon im Vorjahr gegen die Konkurrenten durch. Auch sein ehemaliger Teamkollege Dirk Mahltig (Nr. 141) konnte ihn nicht stoppen. ▪ *Fotos: Wagner*

Voß und Voss in Lünern wieder vorne weg

LEICHTATHLETIK Vorjahressieger dominieren beim 13. Hellweglauf

Von André Wagner

LÜNERN ▪ Alte Bekannte aus der heimischen Läuferszene treffen sich Jahr für Jahr beim Hellweglauf in Lünern. Die Strecke ist reizvoll und immer spielt das Wetter mit. Kein Wunder, dass sich meistens auch alte Bekannte in die Siegerlisten einreihen.

Vor dem Start des Halbmarathons war Marcus Voss (Lauffreunde Bönen), im vergangenen Jahr schon ganz oben auf dem Siegertreppchen, gar nicht optimistisch. Am Samstagmorgen landete erst sein Flieder aus Seattle (USA), wo sich der ehemalige Radrennfahrer beruflich aufhielt. Dem Jetlag lief Voss dann einfach davon, überquerte nach 1:18:50 Stunden die Ziellinie. „Die Zeitverschiebung habe ich nicht gespürt. Ich hatte ja vor dem Start gesagt, entweder es läuft super oder gar nicht",



Marcus Voss

meinte er. Es lief richtig rund, besonders auf der ersten Runde: „In der zweiten war ich leider 40 Sekunden langsamer." Im Ziel empfingen dann Anita und Helmut Voss ihren Sohn, der seinen Heimvorteil ausspielte: „Die Strecke ist hervorragend. Ich komme dann immer bei mir zuhause und an meinem Elternhaus vorbei." Auf Platz zwei beim Halbmarathon landete Andreas Beckmann (Münster). Vierter wurde Kai Haverkamp vom TVG Kaiserau. Die Frauenkonkurrenz entschied Svenja Bähner für sich.

Beim Lauf über fünf Kilometer stand der Gewinner eigentlich auch schon vor dem Start fest. Obwohl nicht mehr so durchtrainiert wie zuletzt, führte kein Weg am Vorjahressieger Tim Voß vorbei. Nach 17:18 Minuten ließ er die übrigen Teilnehmer hinter sich. „Es war ganz schön anstrengend", pustete der Läufer des TV Unna erst einmal kräftig durch. Wegen seines Studiums und aus privaten Gründen findet Voß nicht mehr soviel Zeit für die Leichtathletik. „Aber der Start beim Hellweglauf hier in Lünern ist eigentlich immer Pflicht", so der Unnaer weiter. Sein nächstes Ziel: der Crosslauf beim TuS Hemmerde in knapp drei Wochen. Hinter Voß landeten Nico Seling und Franz-Josef Schäfers auf den Plätzen. Seriensieger Dirk Mahltig (RW Unna) wurde noch vor seinem Trainingspartner Lars Goecke (TuS Hemmerde) Fünfter.

Schnellste Frau auf den fünf Kilometern war Lena Lenfers-Lücker aus Herbern. Nach 21:02 Minuten stoppten für sie die Uhren. Zweite wurde Shari Zschieschang (TVE Lünern) vor Elisabeth Kebbedies (TV Werne).

Insgesamt zählte der Veranstalter 456 Teilnehmer an den Läufen über fünf, zehn und 21,1 Kilometer sowie beim Bambini-Rennen über 800 Meter und den Walking-Angeboten.

Das Lauf Team Unna schickte gestern in Lünern insgesamt 36 Aktive ins Rennen und war damit teilnehmerstärkster Verein vor den Lauffreunden Bönen (28) und den Laufsportfreunden Unna (26).



Start-Ziel-Sieg: Sven Serke von den Lauffreunden Bönen setzte sich zu Beginn des Laufes ab und holte am Ende den Sieg über die 10-km-Strecke. Marcus Voss aus Lünern gewann den Halbmarathonlauf. Fotos: Mareike Sehr

Leichtathletik 460 Starter – Bekannte Gesichter siegen beim 13. Hellweglauf

Serke und Voß dominieren

Auf strahlenden Sonnenschein und eine gute Strecke konnten sich die Teilnehmer des gestrigen 13. internationalen Hellweglaufs freuen.

Rund 460 Läuferinnen und Läufer legten die fünf und zehn Kilometer lange sowie die Halbmarathon-Strecke zurück. Neben den Läufern gingen auch die Walker und die Kinder bis Jahrgang 2001 an den Start.

Neue Strecke

„Die Teilnehmer sind sehr glücklich über den neuen Streckenverlauf", sagt Dirk Kolar, erster Vorsitzender des TV Eintracht Lünen/Stockum. „Die Strecke ist viel abwechslungsreicher und für den Kraftverkehr komplett gesperrt."

Bereits im letzten Jahr hatte sich die Strecke bewährt und war deshalb beibehalten worden. Optimale Bedingungen also. Bei den Gewinnern zeigten sich viele bekannte Gesichter aus dem letzten



Marcus Voß jubelt über seinen Sieg beim Halbmarathon.

Jahr: Sven Serke gewann den Lauf über die Zehn-Kilometer-Distanz. Normalerweise hätte ich heute einen Ruhetag einlegen müssen", sagt er. Am Samstag war er in Coesfeld bereits eine 10-Kilometer-Strecke gelaufen. „Ich finde die neue Strecke hier jedoch sehr schön und von den Veranstaltern ist alles so hervorragend organisiert. Dieses Engagement möchte ich natürlich unterstützen." Bei den Frauen setzte sich Marit Bergmann über die 10 Kilometer durch.

Der Startschuss zum Bambini-Lauf über 800 Meter fiel pünktlich um 11:10 Uhr und auch der fehlende Streckenposten des letzten Jahres war diesmal an Ort und Stelle. Jan Philipp Marpe und Annalena Garand setzten sich in einem Kopf an Kopf Rennen gegen die anderen Kinder durch.

Den Halbmarathon dominierte wie schon im letzten Jahr Marcus Voß, der mit einer Zeit von 1:18:50 ins Ziel kam. Erste Frau wurde Svenja Bähner. Über die fünf Kilometer gewann Tim Voß. Bei den Frauen kam Lena Lenfers-Lücker vom SV Herbern als erstes ins Ziel. „Ich bin nun zum zweiten Mal hier in Lünern gestartet und hätte nicht gedacht, dass ich gewinne", sagte sie nach dem Lauf. „Das ist mein erster Lauf nach meinem letzten Halbmarathon und ich habe zwei Wochen lang eigentlich gar nicht trainiert."

Bei den Walkern hatte Philipp Wörlein aus Bielefeld die Nase vorne. Er startete um 11:05 Uhr auf der 10-Kilometer-Strecke und kam als Erster nach knapp 60 Minuten ins Ziel. Schnell genug, um im Anschluss auch noch bei der 5-km-Walking-Distanz an den Start zu gehen.

„Doppelter" Wörlein

Hier holte er ebenfalls den Sieg, nahtlos anschließend an seine Leistung im letzten Jahr. Bei den Frauen setzte sich Angelika Wiese über die 10 Kilometer durch und Daniela Winterkamp über die 5-km-Distanz.

Alle Platzierungen und Zeitlisten sind auf der Internetseite des TV Eintracht Lünen/Stockum unter www.tve-luenern.de veröffentlicht. M. Sehr



Ein Teil dieser Lauffreunde ging auf die 5 km-, der andere auf die Halbmarathonstrecke. ▪ Foto: WA

Als Gegner nur die Uhr

LAUFSPORT Sven Serke siegt beim Hellweglauf in Lünern locker über 10 Kilometer
Marcus Voß wiederholt Halbmarathon-Vorjahressieg – Viele Bestzeiten für Lauffreunde

BÖNEN ▪ Vorne weg liefen die Lauffreunde Bönen beim 13. Hellweglauf in Lünern. Sven Serke (10 km in 34:40 Min.) und Marcus Voß (Halbmarathon in 1:18:50 Std.) wiederholten jeweils ihre Vorjahressiege. Silke Kluge gewann über 10 km in 46:05 Min. den zweiten Platz in der Frauenwertung.

Serke lief ein einsames Rennen. Sein Hauptgegner, die Uhr, stoppte diesmal bei einer für ihn durchschnittlichen Zeit. Der Grund: Tags zuvor war er beim 10 km-Citylauf in Coesfeld gestartet, wo er mit der zweitbesten Zeit seiner Karriere von 32:53 Min. Platz 4 erreicht hatte. Hier war auch Katrin Walter am Start gewesen, die in 43:00 Min. Platz 3 ihrer Klasse W30 gewann.

Vor dem Start des Lünerner Halbmarathons war Marcus Voß wenig optimistisch gewesen, denn er hatte eine USA-Dienstreise in den Knochen. „Ich wollte hier aber unbedingt laufen. Es ist eine schöne Strecke und irgendwie auch ein Heimrennen für mich. Es lief besser als gedacht", sagte Voß. Altersklassensiege feierten Sandra Firus (1:47:18 Std./W40) und Jürgen Korvin (1:47:14 Std./M60). Über 10 km gewann Manuela Maletz (48:05 Min.) die W45.

Schnellster Bönener über 5 km war Martin Munk mit 19:38 Min. (Platz 4 in M40). Für Mike Kosiol (26:01 Min., Platz 1 M30), Michael Ganswind (29:48 Min.) und Petra Kaftan (31:32 Min.) war es der erste Lauf im Trikot der Lauffreunde, die in Lünern den Verein mit den zweitmeisten Teilnehmern stellten. Einen Altersklassensieg schaffte Rita Margaf mit 25:35 Min. in W45.

In Lünern hagelte es neue persönliche Bestzeiten für Lauffreunde: über 5 Kilometer Nikole Thiel (26:42 Min.), Philipp Flechsig (29:12 Min.) und Karin Lapainis (30:59 Min.), über 10 Kilometer Joachim Kissing (44:52 Min.), Martin Schulte (48:02 Min.) und Berthold Sommer (53:38 Min.) sowie über 21,1 Kilometer Sandra Firus (1:47:18 Std.) und Volker Firus (1:47:10 Std.).

Julica Voß (Jg. 03) war im Kinderrrennen über 800 Meter am Start und lief auf Platz 3 in W7. Dieter Kaiser nahm am 10 km-Walking-Wettbewerb teil. Seine Zeit: 1:16:19 Std. Die übrigen Zeiten der Lauffreunde:

5 km: Markus Meier 24:01 Min., Thomas Thiel 24:48 Min., Corinna Stoepel 25:56 Min. (Platz 2 WHK), Hartmut Stoepel 25:48 Min. (Platz 3 in M 60).

10 km: Tobias Mohnkern 43:49 Min. (Platz 4 in M 30), Timo Grimm 45:51 Min. (Platz 5 in M 30), Andreas Grabietz 57:21 Min., Sigrid Tappenbeck 1:01:49 Std. (Platz 2 in W 50)

Ebenfalls am Sonntag fand in Essen zum 48. Mal „Rund um den Baldeneysee" statt. Lauffreund Michael Klein erreichte bei seinem Marathon-Debüt mit 3:38:59 Std. eine respektable Zeit. Er lag auf Rang 422 von 1048 Männern und damit in der oberen Hälfte des Teilnehmerfeldes. „Ich freue mich, dass ich mein Ziel erreicht habe, auch wenn ich auf den letzten Kilometern etwas leiden musste", so Klein. Unterdessen lief Dorothea Pfeffer kurz entschlossen den München-Marathon mit. Sie brauchte 3:48:59 Std. ▪ WA

Drei Läufe in Folge

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer läuft in Köln 73,3 Kilometer – Sven Serke siegt in Soest

BÖNEN ▪ Dass ein Marathon mehr sein kann als nur ein Marathon, das bewiesen die Kölner am Sonntag. Neben dem klassischen Marathon über 42,2 km gab es Rennen über 10 km und die Halbmarathondistanz von 21,1 km. Und es gab einen Wettbewerb über alle drei Distanzen. Für diese Wertung wurden die drei einzelnen Zeiten addiert. 73 Starterinnen und Starter wagten sich in diesem außergewöhnlichen Wettbewerb an den Start – unter ihnen Dorothea Pfeffer, die Ultraspezialistin der Lauffreunde Bönen. In die Wertung kamen nur 40 Männer und neun Frauen.

Pfeffer benötigte für die knapp 73,3 Kilometer 6:56:17 Std. und war damit zweite Frau und 14. im Gesamteinlauf. Für die 10 km brauchte sie sie 53:57 Min., für den Halbmarathon 1:53:41 Std. und für den Marathon 4:08:39 Std. „Es war eine echte Herausforderung, zumal die Temperaturen beim Marathon auf über 20 Grad gestiegen sind. Mein Vorhaben, ein Kilometer-Tempo von 5:30 Min. zu halten, konnte ich nur über die kürzeren Distanzen umsetzen."

Über die Halbmarathon-Distanz waren vier Bönener Lauffreunde am Start. Frank und Jutta Gutschow liefen jeweils neue persönliche Bestzeit. Für Frank Gutschow blieb die Uhr bei 1:27:54 Std. stehen, für seine Ehefrau Jutta bei 2:08:58 Std. Heike Leineweber beendete das Rennen nach 2:20:07 Std. Manuela Knotte benötigte für ihren ersten Halbmarathon 2:11:53 Std.

Beim 20. Soester Stadtlauf, ebenfalls am Sonntag ausgetragen, gewann der Bönener Sven Serke mit 33:34 Min. den 10 km-Lauf. „Im Augenblick ist Sven in unserer Region nahezu konkurrenzlos", sagte Lauffreunde-Laufwart Jürgen Korvin. Katrin Walter erreichte im gleichen Rennen mit 43:58 Min. Platz 3 der Frauenwertung und Platz 1 in ihrer Altersklasse W30. Christine Uelzmann belegte mit 45:28 Min. Platz 2 in der W40.

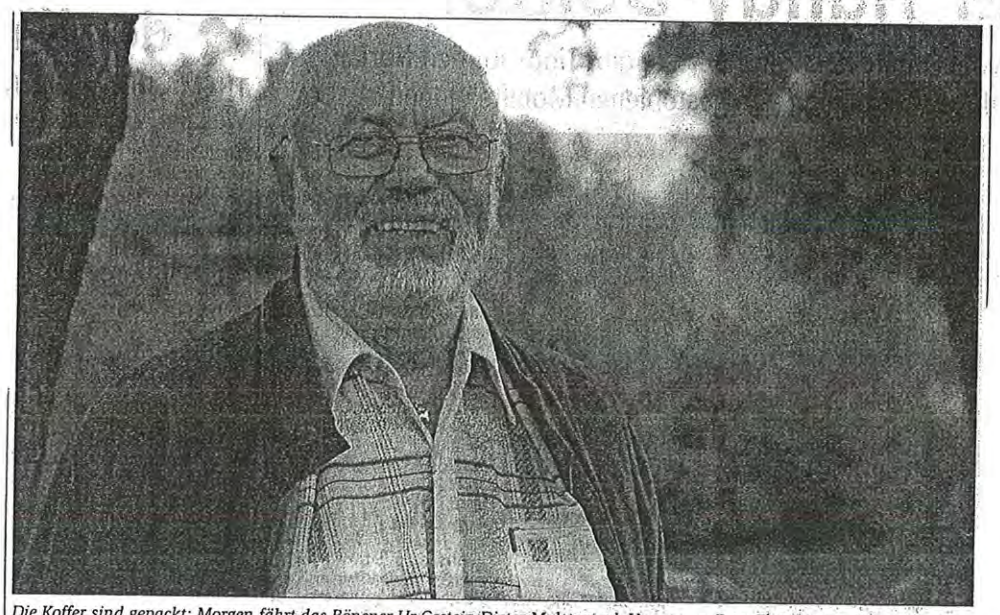
Peter Hien und Michael Schelter waren unterdessen in Welver am Start. Hien hatte sich für die selten gelaufenen 30 km entschieden und gewann hier in 2:11:19 Std. die Altersklasse M50. Schelter benötigte für den Halbmarathon 1:53:34 Std. ▪ WA



Locker über den Rhein: Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden. ▪ *Foto: WA*

YOURZZ.FM
Lebensrettende Maßnahmen für das Handy Bönen 2 →

MOTO
Mit 1
Sech
Euro



Die Koffer sind gepackt: Morgen fährt das Bönener Ur-Gestein Dieter Maletz nach Ungarn. ▪ Foto: Flanse

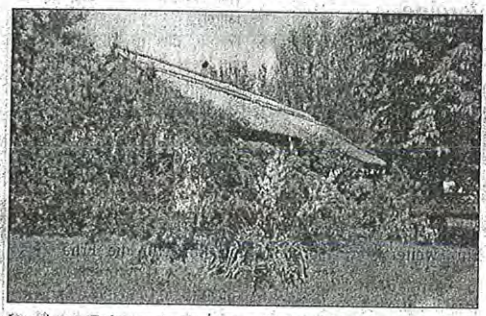
Ein neues Leben

Dieter Maletz hat sein neues Glück in Kiskunmaysa in Ungarn gefunden
Der Auswanderer bewirtschaft künftig einen kleinen Hof in der Puszta

Von Sabine Flanse

BÖNEN ▪ „Einen alten Baum verpflanzt man nicht", sagt ein Sprichwort. Das sieht Dieter Maletz ganz anders, auch wenn er, wie er selbst sagt, fest mit Bönen verwurzelt ist. Morgen verlässt der 69-Jährige Deutschland, um seinen Lebensabend in Kiskunmaysa in Ungarn zu verbringen. Und alt fühlt er sich sowieso nicht. „Ich werde mindestens 105 Jahr alt", ist er überzeugt. Wer den energiegeladenen Bönener kennt, glaubt ihm das aufs Wort.

Seit 22 Jahren fährt Maletz regelmäßig nach Ungarn, erst mit dem Wohnwagen, später auf die eigene Tanya, einen kleinen Bauernhof, den er 1990 mit seiner Frau dort kaufte. Verliebt hat sich der ehemalige Verwaltungsmitarbeiter jedoch nicht nur in die urige Puszta-Landschaft und deren warmherzige Bewohner, sondern vor allem in seine neue Lebensgefährtin Sigrid Windisch. Zu ihr auf ihren kleinen Bauernhof zieht Dieter Maletz nun mit Sack und Pack. Kennen gelernt haben sich die beiden vor vier Jahren – natürlich in Ungarn. „Wir sind regelrecht verkuppelt worden", sagt Dieter Maletz und lacht laut. Eine Nachbarin in Kiskunmaysa stellte ihm die heute 52-Jährige beim Kaffeetrinken vor.



In seinem Zuhause in Ungarn will Dieter Maletz den Lebensabend genießen – mindestens 36 Jahre lang. ▪ Foto: pr

„Eigentlich war sie mir ja zu jung. Aber als wir uns dann näher kennen gelernt haben, passte einfach alles. Wir haben zwar nicht gesucht, uns aber gefunden", schwärmt Dieter Maletz mit leuchtenden Augen. Seine Sigrid habe ihn wieder jung gemacht.

Vor acht Jahren starb seine Frau, und auch Sigrid Windisch musste vor zehn Jahren den Tod ihres Mannes verkraften. Gemeinsam haben die beiden zu neuem Glück gefunden. Mit dazu gehören inzwischen zwei Pferde, Schafe, Ziegen, drei Hunde und jede Menge Katzen. „Ich habe künftig eine Sieben-Tage-Woche", weiß Maletz, wieviel Arbeit auf ihn zukommt. Immerhin verbringt er seit Jahren seinen Urlaub auf dem Hof seiner Verlobten. Stallarbeit, die Bewirtschaftung des riesigen Gartens, der Weiden – all das schreckt den Senior nicht. „Ich will noch ein Gewächshaus bauen und Tomaten anpflanzen", hat er sich vorgenommen.

Ein Mensch, der sich still auf das Sofa setzt und die Hände in den Schoß legt, war Dieter Maletz aber sowieso noch nie. Vor 25 Jahren gründete er gemeinsam mit Gleichgesinnten die Lauffreunde Bönen, leitete den Verein bis vor vier Wochen als erster Vorsitzender. Hunderte von Kilometern lief der gebürtige Bönener in seiner Freizeit, absolvierte zahlreiche Marathons in ganz Deutschland. Seine zweite Leidenschaft gehört der Musik. Viele Bönener erinnern sich noch an die Konzerte des Bass-Baritons unter anderem mit dem Westfälischen Symphonieorchester. Auch beruflich war er 32 Jahre lang als Mitarbeiter der Verwaltung bis zu seiner Pensionierung 2001 eng mit der Gemeinde verwachsen. „Ich bin ein Bönener Ur-Gestein", sagt Dieter Maletz von sich selbst. „Von den 19 500 Einwohnern kenne ich mindestens 12 500."

All das – und vor allem seine Familie, die beiden Söhne und die fünf Enkelkinder – zurück zu lassen, ist für ihn ein großer Schritt. „Doch", sagt er plötzlich ganz leise, „das fällt mir schon schwer." Glücklicherweise sieht er seine Lieben weiterhin regelmäßig. „Man fliegt ja nur eineinhalb Stunden nach Budapest", weiß Dieter Maletz. „Meine Familie und meine Freunde besuchen uns regelmäßig." Auch er selbst kehrt Bönen keineswegs für immer den Rücken, Besuche in seiner alten Heimat sind fest eingeplant. Und er nimmt ein Stück davon mit. 150 Tannen hat er auf seinem Grundstück in Ungarn bereits gepflanzt, Birken sollen noch dazu kommen. Junge Bäume lassen sich gut verpflanzen. „Und ich bin im Herzen jung", sagt Dieter Maletz.



Start frei zum 24. Crosslauf des TuS Hemmerde. Da Titelverteidiger Christof Neuhaus (MC Menden) fehlte, hatte Marcus Voss (Nr. 51) von den Lauffreunden Bönen leichtes Spiel. Er setzte sich am Ende deutlich vor dem Iserlohner René Brune (Nr. 164) durch. ▪ *Fotos (4): Wagner*

Marcus Voss begleicht Rechnung auf der Wiese

LEICHTATHLETIK Bönener siegt deutlich beim 24. Hemmerder Crosslauf
Marit Bergmann zweitschnellste Frau – Lars Goecke gewinnt „Heimspiel"

Von André Wagner

HEMMERDE ▪ Sieg beim Halbmarathon in Lünern. Sieg beim Crosslauf in Hemmerde. Für Marcus Voss läuft's richtig rund. Am Samstag war der Ex-Radrennfahrer besonders motiviert an den Start gegangen.

„Bei meiner letzten Teilnahme wurde ich nur Zehnter. Jetzt habe ich diese Schmach ausgemerzt", freute sich der 41-Jährige nach 23:06 Minuten über 6100 Metern im Ziel. Im Vorjahr lief Christof Neuhaus aus Fröndenberg an gleicher Stelle in 20:53 Minuten ein überragendes Rennen. Er fehlte aber diesmal, sodass der Weg für Voss frei war.

Von Beginn an lieferten sich er und René Brune ein spannendes Duell. Als der 28-jährige Iserlohner seinem Kontrahenten die Tempoarbeit überlassen wollte, zog Marcus Voss unnachahmlich auf und davon. „Das war zu schnell, ich musste abreißen lassen", gestand Brune, der nach 23:36 Minuten „finishte" und damit noch vor Martin Haselhorst aus Werl. Lars Grunenberg (Bönen) wurde Fünfter, Kai Haverkamp (Kaiserau) Siebter.



Hier geht's lang: Günter Hauptstock erklärt den jüngsten Teilnehmern vor dem Start die Strecke.

Bei den Frauen führte lange Marina Wrede (ASV Iserlohn), die schon den Schülerinnen-Lauf über 1400 Meter gewonnen hatte, das Feld an. Sie bekam dann aber gesundheitliche Probleme, musste die Konkurrenz vorbei ziehen lassen und wurde dennoch am Ende Dritte. Für Alexandra Müller lohnte sich die weite Anreise aus dem Kreis Höxter. Bei ihrem ersten Start in Hemmerde setzte sich in 25:39 Minuten durch. „Das ist aber ein schöner Lauf hier", meinte die Siegerin im Ziel. Eine gute Zeit erreichte auch Marit Bergmann, frisch gebackene Gewinner des Hellweglaufes in Lünern, in 26:23 Minuten. „Der Boden ist ungewohnt, hat aber für Abwechslung gesorgt. Ich bin froh, dass ich durchgehalten habe", erklärte die Athletin des LT Unna, die ebenfalls Premiere in Hemmerde feierte.

Wie seine Westentasche kennt dagegen Lars Goecke (TuS Hemmerde) die Cross-Strecke. Bei seinem „Heimspiel" spurtete er beim Schülerrennen über 1400 Meter allen anderen weg und kam nach 7:27 Minuten mit 49 Sekunden Vorsprung auf ein Iserlohner Trio an. „Ich kenne den Kurs und habe sofort Tempo gemacht", berichtete der 14-Jährige. Für Lars Goecke war das Sportwochenende übrigens danach noch nicht beendet. Nur wenige Stunden später stand er mit der Fußball-C-Jugend des TuS Hemmerde wieder auf dem Sportplatz und spielte mit seinem Team 2:2 gegen den Kamener SC.

„Hauptstock kümmert sich"

HEMMERDE ▪ Der Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr (212) wackelte nicht. Bei idealem Läuferwetter gingen 163 Crossläufer und Walker an den Start. Für Michael Köhler war es der erste Crosslauf als Leichtathletik-Abteilungsleiter beim TuS. „Es macht Spaß, alles ist sehr familiär. Ich hoffe, Günter Hauptstock macht auch im nächsten Jahr weiter. Er kümmert sich so liebevoll um den Lauf", sagte Köhler.

▪ Laufen ist gesund, dachte auch der Hemmerder Arzt Dr. Thomas Foltys und ging mit bestem Beispiel voran. Denn denn er war mit der ganzen Familie (Frau Iris und den Töchtern Lia und Noah) am Start.



Michael Köhler

Leichtathletik 24. Crosslauf des TuS Hemmerde. 163 Aktive am Start - Lars Goecke mit herausragender Leistung

Marcus Voss verschärft das Tempo und siegt

Erst über den Rasenplatz, dann führte der Rundkurs über die angrenzende Obstwiese. Laufen auf eher ungewohntem Terrain.163 Aktive nahmen am Samstagnachmittag an dem 24. Crosslauf des TuS Hemmerde teil. „Eine familiäre Veranstaltung. Es macht Spaß, mitzumischen", sagte Michael Köhler, der seit Februar Vorsitzender der Hemmerder Leichtathletik-Abteilung ist (für Alexander Miodek) und erstmals in dieser Funktion den Crosslauf erlebte.

Den Hauptlauf über 6100 Meter gewann Marcus Voss. Vor dem Start stapelte er zunächst tief, nach drei Runden ließ er seine ganze läuferische Klasse aufblitzen. Bis dahin lieferte sich der 42-jährige ehemalige Spitzen-Radfahrer des RSV Unna ein hartnäckiges Laufduell mit René Brune (28) vom ASV Iserlohn. „Nach drei Runden wollte ich Marcus die Tempoarbeit überlassen. Doch dann war es zu schnell für mich und ich musste abreißen lassen", zeigte sich Brune als fairer Verlierer. Voss benötigte 23:06 Minuten für den Rundkurs, Brune passierte nach 23:36 Minuten den Zielkanal auf dem alten Hemmerder Fußballplatz. Für Voss war der diesjährige Start eine besondere Herausforderung. „Beim letzten Start bin ist ganz schön eingebrochen und auf Platz zehn gelandet", erinnert er sich. Diesmal lief es deutlich besser. „Ich laufe zu wenig auf einem derart ruppigen Untergrund. Da habe ich das Gefühl, nicht den richtigen Takt zu finden", begründete Voss seine anfängliche Skepsis. Vorjahressieger Christof Neuhaus aus Fröndenberg war diesmal nicht am Start.



Klarer Sieg beim Lauf der Schüler A/B: Lars Goecke (li.). Foto: KD



Souveräner Sieger des Hauptlaufes: Marcus Voss. Foto: SK



Und ab geht die Post: Die zahlreichen Nachwuchsläufer von den Bambinis bis zu den Schülern A nahmen mit Feuereifer die unterschiedlichen Strecken beim Crosslauf in Hemmerde in Angriff. Foto: Karl Dittrich

Schnellste Frau im Hauptlauf war Alexandra Müller von Non Stop Ultra Luchtringen (in der Nähe von Höxter), die nach 25:39 Minuten ins Ziel kam. „Es war mein erster Start hier in Hemmerde. Ein schöner Lauf", sagte Müller, die im Internet auf den Crosslauf aufmerksam geworden war. Zweitschnellste Frau war Marit Bergmann vom Lauf-Team Unna. Sie hatte vor wenigen Wochen schon den Zehn-Kilometer-Lauf in Unna-Lünern gewonnen.. In Hemmerde kam sie nach 26:23 Minuten ins Ziel. „Die Strecke war eher ungewohnt, aber es hat Spaß gemacht", sagte die Nachwuchsläuferin.

Eine herausragende Leistung zeigte der 13-jährige Lars Goecke vom gastgebenden TuS Hemmerde im Lauf der Schüler A/B über rund 1400 Meter. Nach 7:27 Minuten erreichte er das Ziel. Mit einem Vorsprung von 49 Sekunden auf den Zweitplatzierten Sami Ritzmann (ASV Iserlohn) sicherte er sich eindrucksvoll den ersten Platz. Das hoffnungsvolle Lauftalent legte von Beginn an ein Höllentempo vor. „Es ist mein Heimrennen gewesen. Den Kurs bin ich schon mehrmals gelaufen und ich kannte ihn daher", sagte der Sieger, der rund 300 Meter vom Sportplatz in Hemmerde zu Hause ist. Rund drei Stunden nach seinem Sieg schnürte er die Fußballschuhe und war mit den C-Junioren des TuS Hemmerde im Einsatz.

Darüber hinaus waren auch weitere zahlreiche Nachwuchskräfte in den verschiedenen Klassen am Start. Sie alle waren mit Feuereifer bei der Sache. SK

ONLINE *Alle Ergebnisse und weitere Bilder unter* **www.Der-Westen.de/sport/lokalsport**

KREIS UNNA

Presse und Kommunikation

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 2.11.10

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



Über Stock und Stein: die Lauffreunde Bönen beim Crosslauf in Hemmerde. ▪ Foto: WA

Auf ungewohntem Terrain

LAUFSPORT Lauffreunde beim Crosslauf in Hemmerde am Start
Marcus Voß gewinnt überlegen Hauptlauf über 6100 Meter

BÖNEN ▪ 20 Lauffreunde aus Bönen begaben sich auf ungewohntes Terrain. Sie starteten am Samstag beim 24. Crosslauf des TuS Hemmerde. Fünf erste, fünf zweite und drei dritte Plätze brachten die Lauffreunde mit nach Hause, wobei Marcus Voß den Hauptlauf über 6100 Meter in 23:06 Min. überlegen gewann. „Es war schon sehr anstrengend", sagte er.

Im gleichen Lauf gewann Lars Grunenberg seine Altersklasse M35 in 24:24 Min und Manuela Maletz ihre Altersklasse W45 in 32:08 Min. Zweite Plätze gab es für Bastian Sommer (Jugend B) in 27:09 Min., Michael Klein (M45) in 27:36 Min. und Rüdiger Budde (M50) in 28:55 Min. Auf Platz 3 seiner Altersklasse M40 lief Joachim Kissing in 27:18 Min.

Über 1100 Meter gingen in der Altersklasse W10 die Plätze 2 bis 5 nach Bönen, und zwar in der Reihenfolge Stina Kissing (4:39 Min.), Annika Kissing (4:59 Min.), Carlotta Voß (5:00 Min.) und Maren Wever (5:05 Min.). Die für den VfL Kamen startende Bönenerin Marie Kissing (W11) lief in 4:59 Min. gleichzeitig mit ihrer Schwester Annika über die Ziellinie.

Ebenfalls über 1100 Meter ging es für die Altersklassen W7 und W8. Die jüngste Bönenerin Julica Voß gewann in ihrer Altersklasse W7 in 6:12 Min. Platz 3. In W8 erreichten Greta Bartmann in 5:09 Min. Platz 2, Lara Gutschow in 5:53 Min. Platz 4 und Josephine Klein in 6:05 Min. Platz 6. Für Klein war es der erste Wettkampf überhaupt.

Über 1400 Meter gewann Lena Maletz in 5:40 Min. ihre Altersklasse W13. Auf Platz 3 in W14 lief über die gleiche Distanz Katharina Budde in 6:18 Min. Steffen Maletz gewann über 2100 Meter in 11:40 Min. seine Altersklasse M15. Lars Gutschow erreichte bei starker Konkurrenz in 12:41 Min. Platz 6 in M12.

Die Lauffreunde Bönen waren nach Ausrichter TuS Hemmerde teilnehmerstärkster Verein. Insgesamt waren 159 Aktive aller Altersklassen am Start. „Der Lauf ist für uns eine willkommene Abwechslung. Er stellt andere Anforderungen an die Beweglichkeit als der glatte Asphalt", sagte Laufwart Jürgen Korvin. Das bestätigte auch Michael Klein, der in Hemmerde die Betreuung der Bönener übernommen hatte: „Der Untergrund war zwar fest, aber sehr uneben. Wir mussten sehr konzentriert sein." Klein arbeitet seit Kurzem im Kinder- und Jugendtraining der Lauffreunde mit. ▪ WA

PS001/07.2008/1000



Pflichttermin: Die Lauffreunde Bönen waren am Samstag beim Westerwinkelwaldlauf in Herbern am Start. ▪ Foto: WA

Viele neue Bestzeiten

LAUFSPORT 35 Lauffreunde aus Bönen beim Westerwinkelwaldlauf am Start

Irrläufer durch Organisationspanne im Fünf-Kilometer-Lauf

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen sind Stammgäste beim Westerwinkelwaldlauf in Herbern. 35 von ihnen waren am Samstag bei der 22. Auflage des Volkslaufs am Start.

Das Rennen über 5 Kilometer war ein kurioses. Als Melanie Kionka (LG Hamm) und Patrick Glombek (TV Werne) als erste Athleten die Ziellinie überquerten, konnten sie sich nicht richtig über ihren Sieg freuen. Der Grund: Das Führungsfahrrad hatte nach knapp 1000 Metern die vor ihnen laufende Spitzengruppe falsch geleitet. Die sieben Besten liefen rund 700 Meter zu viel und landeten daher nicht auf den ihnen zustehenden Spitzenplätzen. Veranstalter SV Herbern ging offensiv mit dem Fehler um und entschuldigte sich öffentlich bei den Betroffenen. Die Reihenfolge im Ziel konnte nicht mehr geändert werden: Sieg also für Kionka und Glombek.

Unter den sieben Fehlgeleiteten war kein Athlet der Lauffreunde Bönen. Sandra Firus war mit 23:01 Min. schnellste Bönenerin, verpasste eine neue persönliche Bestzeit nur um 3 Sekunden, gewann aber Platz 3 in W40. Altersklassensiege gab es für Iva Bartmann (W15) in 23:25 Min. und Manuela Maletz (W45) in 25:04 Min. Rita Margraf gewann in 25:40 Min. Platz 2 in W50. Für Britta Bartmann (W40) gab es mit 25:49 Min. und für Nicole Thiel (W40) mit 26:26 Min. eine neue persönliche Bestzeit. Corinna Stoepel (W20) beendete den Lauf nach 25:52 Min.

Schnellster der Bönener Männer war Tobias Mohnkern mit 20:10 Min. Das bedeutete Platz 2 in M30. Ebenfalls auf Platz 2 seiner Altersklasse M50 lief Jochen von Glahn in 21:16 Min. Über dritte Plätze freuten sich Bastian Sommer (MJgdB) in 21:50 Min. und Timo Grimm (M30) in 22:25 Min. Joachim Kissing, Ralf Bartmann, Michael Klein, Markus Meier,



Katrin Walter bestritt den ersten Halbmarathon nach der Babypause. ▪ Foto: Schwenke

Thomas Kaftan, Berthold Sommer und Michael Ganswind stellten neue persönliche Bestzeiten auf.

Greta Bartmann (Jg. 2002) war als erste und jüngste Bönenerin an den Start gegangen. Sie absolvierte die 1,3 km-Strecke in 6:08 Min. und erreichte Platz 4 in W8. Stina und Annika Kissing (Jg. 2000) gewannen im Lauf der 10- und 11-Jährigen über die gleiche Distanz in 5:24 Min. bzw. 5:34 Min. die Plätze 1 und 2 in W10. Tristan Sommer gewann über die so genannte Schlossrunde von 2,8 km in 14:22 Min. Platz 3 in M15.

Einen Sprung nach vorn machte über 10 km Jutta Gutschow (W40). Sie verbesserte ihre Bestzeit um knapp fünf Minuten auf 52:45 Min. Ihr Ehemann Frank war mit 39:26 Min. schnellster Bönener über diese Strecke. Er erreichte damit Platz 4 in M45. Martin Schulte (M40) lief mit 47:05 Min. eine neue persönliche Bestzeit.

Am Sonntag versuchte sich Katrin Walter zum ersten Mal nach ihrer Babypause über die Halbmarathon-Distanz. Sie beendete das Rennen in Verl nach 1:37:35 Std. und gewann damit Platz 2 in ihrer Altersklasse W30. ▪ WA

WA.de

Artikel publiziert am: 05.11.10
Datum: 09.11.2010 - 08.41 Uhr
Quelle: http://www.wa.de/sport/regionalsport/boenen/ultra-spezialistin-dorothea-pfeffer-halbherzig-geht-nicht-992840.html

Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer: „Halbherzig geht es nicht“

BÖNEN ▪ Wo andere aufhören, fängt sie erst an: Ultra-Läuferin Dorothea Pfeffer (49) von den Lauffreunden Bönen gehört über 50 und 100 Kilometer zur erweiterten deutschen Spitze. Im Interview mit WA.de spricht sie über Training, Zeit und Ziele.



© Stock
Vor dem Start bei der 50 km-DM in Bottrop: Dorothea Pfeffer.

Frau Pfeffer, Sie starten am Sonntag bei der Deutschen 50 km-Meisterschaft in Bottrop. Was ist ihnen wichtiger: Zeit oder Platzierung?

Pfeffer:„Die Zeit. Die steht immer an erster Stelle. Ich möchte unter 4:15 Stunden laufen. Das entspricht einer Zeit von 5:10 Minuten pro Kilometer. Meine Bestzeit liegt bei 4:11:08 Stunden. Dafür wird es nicht reichen, denn ich konnte mich diesmal nicht optimal vorbereiten.“

Und das ausgerechnet vor einer Meisterschaft …

Pfeffer:„Es ist zwar eine Deutsche Meisterschaft, aber der Höhepunkt des Jahres ist der Lauf in Bottrop nicht für mich. Den hatte ich schon im Juni mit dem 24-Stunden-Lauf. Da habe ich auf Anhieb die 200-Kilometer-Grenze geknackt. Mit 190 wäre ich sehr zufrieden gewesen. Das war überwältigend und auch überraschend. Denn ich wusste ja gar nicht so genau, was auf mich zukommt. Das längste war vorher ein 12-Stunden-Lauf gewesen.“

24 Stunden lang laufen … Mal abgesehen von der körperlichen Beanspruchung – an was denkt man 24 Stunden lang?

Pfeffer: „Ich denke in kleinen Etappen, in kleinen Zielen, denn dieser Zeitraum ist ja auch für mich kaum greifbar. Ich will nicht sagen, dass ich mich ‚abschalte‘, aber ich kann mich gut auf mich selbst konzentrieren. Ich höre in mich hinein: Was braucht der Körper jetzt? Ist alles in Ordnung?“

Worin liegt der Reiz, so lange zu laufen?

Pfeffer: „Es hat mit Erfolgserlebnissen zu tun. Die kann man auch auf kürzeren Strecken haben. Meine Stärke jedoch liegt in der Ausdauer. Diese Herausforderung gibt mit das Gefühl, Grenzen zu

zum größten Teil im Kopf entschieden."

Wer so lange Strecken läuft, muss sie auch trainieren. Wie passt das in den Alltag?

Pfeffer: „Jeder hat seine 24 Stunden am Tag. Es kommt darauf an, wie man sie nutzt. Am Wochenende stehe ich früh auf, wenn ich trainiere, denn ich will ja noch etwas vom Tag haben. Manchmal trainiere ich vor der Arbeit; dann bin ich um 5 Uhr morgens auf der Strecke. Manchmal laufe ich vom Dienst in Fröndenberg nach Hause zurück. Man muss sich die Zeit eben gut einteilen."

Klingt nach großer Selbstdisziplin. Und einsam.

Pfeffer: „Selbstdisziplin braucht man schon, denn halbherzig geht es nicht. Es ist nicht immer die reine Freude, am Wochenende 60 Kilometer zu trainieren. Aber es muss sein, denn den Respekt vor der Strecke darf man nicht verlieren, auch nicht vor den kürzeren, die ich vor allem nutze, um Tempohärte zu gewinnen. Ich möchte einen Lauf gesund beenden. Dazu gehören neben Training auch regelmäßige ärztliche Checks. Einsam sollte das Training nicht sein. Das mag ich nicht so gern. Ich habe das Glück, dass ich bei den Lauffreunden Trainingspartner habe, die mich abwechselnd für ein paar Kilometer begleiten."

Hilft Musik über Kopfhörer?

Pfeffer:„Im Training gern, aber im Wettkampf geht das nicht. Da muss ich mich zu sehr konzentrieren."

Erst Marathon, dann 50 und 100 km, jetzt 12- und 24-Stunden-Läufe. Was kommt danach?

Pfeffer: „Es gibt noch Läufe über 48 Stunden und Sechs-Tage-Läufe. Aber das sind mehr Landschafts- und Genussläufe als Läufe mit Wettkampfcharakter. Der ist mir aber wichtig, auch wenn es mir nicht vorrangig auf die Platzierung ankommt. Das 24-Stunden-Rennen ist das Maximum für mich. Das wird auch mein Hauptziel für 2011 sein. Aber jetzt freue ich mich erstmal auf Bottrop – und auf die trainingsfreie Zeit danach, denn ich bin in diesem Jahr mehr als 4000 Kilometer gelaufen, über 720 davon im Wettkampf."

Krämpfe bremsen Pfeffer aus

BOTTROP ▪ Ultraspezialistin Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen ist gestern bei der Deutschen Meisterschaft über 50 Kilometer in Bottrop hinter ihren Erwartungen zurückgeblieben. Eine Zeit von 4:15 Stunden hätte sie trotz Trainingsrückstands gern geschafft; es wurden 4:23:51. Das reichte für Platz drei in ihrer Altersklasse W45. „Unter diesen Umständen bin ich mit der Zeit zufrieden. Ich habe mich die letzten fünf Kilometer quälen müssen", sagte Pfeffer, die im zweiten Durchlauf der landschaftlich reizvollen 25 km-Runde mit Krämpfen zu kämpfen hatte.

17 Kilometer vor dem Ziel bekam sie Krämpfe unter den Füßen und in den Beinen. „Fünf Kilometer vor Schluss dachte ich nur: Hoffentlich kommst du laufend ins Ziel." Das schaffte die 49-Jährige – unter starken Schmerzen. Anschließend ließ sie sich sofort massieren. „Alles in allem bin ich froh, dass ich den Lauf so beenden konnte. Dafür ist die Zeit auch noch ganz ordentlich", sagte Pfeffer, die bereits beim Ultralauf in Köln Krämpfe bekommen hatte.

Noch bei mehr als 30 Kilometern war sie in Bottrop im Zielkorridor für die anvisierten 4:15 Stunden gewesen. Für die erste Hälfte der Distanz stand für sie eine 2:07-Zeit zu Buche. Für Pfeffer war die Deutsche Meisterschaft das letzte Rennen der Saison. ▪ **sst**



In Oberaden durch Matsch und Wasser: die Lauffreunde Bönen. ▪ Foto: WA

Kampf gegen den Matsch

LAUFSPORT 13 Aktive der Lauffreunde Bönen bei der 26. Barbara-Runde in Oberaden am Start

BERGKAMEN ▪ Sprichwörtlich ins Wasser gefallen wäre am Samstag fast die 26. Barbara-Runde in Oberaden. Das Sturmtief hatte seine Spuren auch auf der 10-Kilometer-Strecke mit Start und Ziel im Römbergstadion hinterlassen. Insbesondere im Bereich der Bergehalde Großes Holz stand das Wasser knöcheltief und war der Untergrund tief und matschig. „Da gab es nur eine Möglichkeit: Augen zu und durch", sagte Susanne Brinkmann, eine von 13 Aktiven der Lauffreunde Bönen.

Insgesamt aber, so war sich nicht nur die Bönener Riege einig, litt die Veranstaltung nicht unbedingt unter dem Wetter. 317 Läufer und 59 Walker brachten erfolgreich die 10 km-Strecke hinter sich. „Wichtig war, dass der Wind rechtzeitig zum Start nachließ. Ansonsten war es ja für alle gleich schwer", sagte der Bönener Martin Munk.

Susanne Brinkmann erreichte mit 47:23 Min. Platz 3 in ihrer Altersklasse W40. In der belegte Sabine Schulte mit 56:59 Min. den siebten Rang. Schnellster Lauffreund war Martin Munk mit 41:13 Min. In seiner stark besetzten Altersklasse M40 bedeutete dies Platz 8. Tobias Mohnkern (4. in M30) erreichte mit 42:09 Min. eine neue persönliche Bestzeit, ebenso wie Michael Klein (5. in M45) mit 44:51 Min.

Hier die übrigen Laufzeiten: Timo Grimm 48:08 Min., Volker Firus 50:58 Min., Michael Schelter 51:31 Min., Bastian Sommer 54:00 Min., Martin Schulte 54:03 Min. Berthold Sommer 54:39 Min.

Als einzige Nachwuchsathletin der Lauffreunde startete Lara Gutschow beim Kinderlauf, der ohne Zeitnahme durchgeführt wurde. Im Lauf der 10- bis 13-Jährigen kam sie im vorderen Mittelfeld ins Ziel. Dieter Kaiser beendete den Walking- bzw. Nordic-Walking-Wettbewerb über 10 Kilometer nach 1:14:35 Std. ▪ **WA**

Walter im Kommen

WERL ▪ Mit guten Ergebnissen meldeten sich die Laufreunde Bönen vom 22. Werler Straßenlauf zurück.

Über zehn Kilometer lief Marcus Voß in 35:53 Min. als Sechster ins Ziel. In seiner Altersklasse M40 gewann er damit den dritten Platz. Für Katrin Walter bedeuteten 42:57 Min. die schnellste 10 km-Zeit nach ihrer Babypause. Sie war damit drittbeste Frau im Gesamteinlauf und Siegerin ihrer Altersklasse W30. „Die Strecke war recht anspruchsvoll. Es ging teilweise über unbefestigte Wege und es gab eine leichte, aber lange Steigung", sagte sie.

Über fünf Kilometer erreichte Lars Grunenberg mit 18:34 Min. eine persönliche Bestzeit. Er war damit Zehnter im Gesamteinlauf und erreichte Platz 2 in seiner Altersklasse M35. Für Michael Flory bedeuten 20:36 Min. Saisonbestzeit. Michael Schelter, der in diesem Jahr bereits mehr als 30 Wettkämpfe bestritten hat, kam nach 23:08 Min. ins Ziel. ▪ **WA**



In Werl Drittschnellste über die 10-Kilometer-Strecke: Katrin Walter. ▪ Foto: Stock

„Läufe werden im Kopf entschieden"

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer wagt sich an die langen Strecken

BÖNEN ▪ Wo andere aufhören, fängt sie erst an: Dorothea Pfeffer (49) von den Lauffreunden Bönen hat sich in den vergangenen Jahren in der nationalen Ultralauf-Szene etabliert. Über 50 und 100 Kilometer gehört sie zur erweiterten deutschen Spitze.



Dorothea Pfeffer

In diesem Jahr lief die neue zweite Vorsitzende der Lauffreunde sogar 200 Kilometer nonstop - bei ihrem ersten 24-Stunden-Lauf in Rockenhausen. Zwischen den Trainingszeiten stand sie für ein Gespräch zur Verfügung.

HA: 24 Stunden lang laufen ... Mal abgesehen von der körperlichen Beanspruchung - an was denkt man 24 Stunden lang?

Pfeffer: „Ich denke in kleinen Etappen, in kleinen Zielen, denn dieser Zeitraum ist ja auch für mich kaum greifbar. Ich will nicht sagen, dass ich mich ‚abschalte', aber ich kann mich gut auf mich selbst konzentrieren. Ich höre in mich hinein: Was braucht der Körper jetzt? Ist alles in Ordnung?"

HA: Worin liegt der Reiz, so lange zu laufen?

Pfeffer: „Es hat mit Erfolgserlebnissen zu tun. Die kann man auch auf kürzeren Strecken haben. Meine Stärke jedoch liegt in der Ausdauer. Diese Herausforderung gibt mir das Gefühl, Grenzen zu verschieben. Es ist immer der Kopf, der sagt, dass etwas nicht zu schaffen ist. Diese Läufe werden zum größten Teil im Kopf entschieden."

HA: Wer so lange Strecken läuft, muss sie auch trainieren. Wie passt das in den Alltag?

Pfeffer: „Jeder hat seine 24 Stunden am Tag. Es kommt darauf an, wie man sie nutzt. Am Wochenende stehe ich früh auf, wenn ich trainiere, denn ich will ja noch etwas vom Tag haben. Manchmal trainiere ich vor der Arbeit; dann bin ich um 5 Uhr morgens auf der Strecke. Manchmal laufe ich vom Dienst in Fröndenberg nach Hause zurück. Man muss sich die Zeit eben gut einteilen."

HA: Klingt nach großer Selbstdisziplin. Und einsam.

Pfeffer: „Selbstdisziplin braucht man schon, denn halbherzig geht es nicht. Es ist nicht immer die reine Freude, am Wochenende 60 Kilometer zu trainieren. Aber es muss sein, denn den Respekt vor der Strecke darf man nicht verlieren, auch nicht vor den kürzeren, die ich vor allem nutze, um Tempohärte zu gewinnen. Ich möchte einen Lauf gesund beenden. Dazu gehören neben Training auch regelmäßige ärztliche Checks. Einsam sollte das Training nicht sein. Das mag ich nicht so gern. Ich habe das Glück, dass ich bei den Lauffreunden Trainingspartner habe, die mich abwechselnd für ein paar Kilometer begleiten."

HA: Hilft Musik über Kopfhörer?

Pfeffer: Im Training gern, aber im Wettkampf geht das nicht. Da muss ich mich zu sehr konzentrieren."

HA: Erst Marathon, dann 50 und 100 km, jetzt 12- und 24-Stunden-Läufe. Was kommt danach?

Pfeffer: „Es gibt noch Läufe über 48 Stunden und Sechs-Tage-Läufe. Aber sind mehr Landschafts- und Genussläufe als Läufe mit Wettkampfcharakter. Der ist mir aber wichtig, auch wenn es mir nicht vorrangig auf die Platzierung ankommt. Das 24-Stunden-Rennen ist das Maximum für mich. Das wird auch mein Hauptziel für 2011 sein."

▪ ▪

„Halbherzig geht es nicht"

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer im Interview über den Reiz des Ultra-Laufs

BÖNEN ▪ Wo andere aufhören, fängt sie erst an: Dorothea Pfeffer (49) von den Lauffreunden Bönen hat sich in den vergangenen Jahren in der nationalen Ultralauf-Szene etabliert. Über 50 und 100 Kilometer gehört sie zur erweiterten deutschen Spitze. In diesem Jahr lief die neue zweite Vorsitzende der Lauffreunde sogar 200 Kilometer nonstop – bei ihrem ersten 24-Stunden-Lauf in Rockenhausen. Im Vergleich dazu nehmen sich die 50 Kilometer, die Pfeffer morgen bei der Deutschen Meisterschaft in Bottrop in Angriff nimmt, wie ein Sprint aus. WA-Redakteur Simon Stock sprach mit Dorothea Pfeffer über Training, Zeit und Ziele.

Frau Pfeffer, was ist in Bottrop wichtiger: Zeit oder Platzierung?

Pfeffer: „Die Zeit. Die steht immer an erster Stelle. Ich möchte unter 4:15 Stunden laufen. Das entspricht einer Zeit von 5:10 Minuten pro Kilometer. Meine Bestzeit liegt bei 4:11:08 Stunden. Dafür wird es nicht reichen, denn ich konnte mich diesmal nicht optimal vorbereiten."

Und das ausgerechnet vor einer Meisterschaft …

Pfeffer: „Es ist zwar eine Deutsche Meisterschaft, aber der Höhepunkt des Jahres ist der Lauf in Bottrop nicht für mich. Den hatte ich schon im Juni mit dem 24-Stunden-Lauf. Da habe ich auf Anhieb die 200-Kilometer-Grenze geknackt. Mit 190 wäre ich sehr zufrieden gewesen. Das war überwältigend und auch überraschend. Denn ich wusste ja gar nicht so genau, was auf mich zukommt. Das längste war vorher ein 12-Stunden-Lauf gewesen."

24 Stunden lang laufen … Mal abgesehen von der körperlichen Beanspruchung – an was denkt man 24 Stunden lang?

Pfeffer: „Ich denke in kleinen Etappen, in kleinen Zielen, denn dieser Zeitraum ist ja auch für mich kaum greifbar. Ich will nicht sagen, dass ich mich ‚abschalte', aber ich kann mich gut auf mich selbst konzentrieren. Ich höre in mich hinein: Was braucht der Körper jetzt? Ist alles in Ordnung?"

Worin liegt der Reiz, so lange zu laufen?

Pfeffer: „Es hat mit Erfolgserlebnissen zu tun. Die kann man auch auf kürzeren Strecken haben. Meine Stärke jedoch liegt in der Ausdauer. Diese Herausforderung gibt mit das Gefühl, Grenzen zu verschieben. Es ist immer der Kopf, der sagt, dass etwas nicht zu schaffen ist. Diese Läufe werden zum größten Teil im Kopf entschieden."

Wer so lange Strecken läuft, muss sie auch trainieren. Wie passt das in den Alltag?

Pfeffer: „Jeder hat seine 24 Stunden am Tag. Es kommt darauf an, wie man sie nutzt. Am Wochenende stehe ich früh auf, wenn ich trainiere, denn ich will ja noch etwas vom Tag haben. Manchmal trainiere ich vor der Arbeit; dann bin ich um 5 Uhr morgens auf der Strecke. Manchmal laufe ich vom Dienst in Fröndenberg nach Hause zurück. Man muss sich die Zeit eben gut einteilen."

Klingt nach großer Selbstdisziplin. Und einsam.

Pfeffer: „Selbstdisziplin braucht man schon, denn halbherzig geht es nicht. Es ist nicht immer die reine Freude, am Wochenende 60 Kilometer zu trainieren. Aber es muss sein, denn den Respekt vor der Strecke darf man nicht verlieren, auch nicht vor den kürzeren, die ich vor allem nutze, um Tempohärte zu gewinnen. Ich möchte einen Lauf gesund beenden. Dazu gehören neben Training auch regelmäßige ärztliche Checks. Einsam sollte das Training nicht sein. Das mag ich nicht so gern. Ich habe das Glück, dass ich bei den Lauffreunden Trainingspartner habe, die mich abwechselnd für ein paar Kilometer begleiten."

Hilft Musik über Kopfhörer?

Pfeffer: „Im Training gern, aber im Wettkampf geht das nicht. Da muss ich mich zu sehr konzentrieren."

Erst Marathon, dann 50 und 100 km, jetzt 12- und 24-Stunden-Läufe. Was kommt danach?

Pfeffer: „Es gibt noch Läufe über 48 Stunden und Sechs-Tage-Läufe. Aber das sind mehr Landschafts- und Genussläufe als Läufe mit Wettkampfcharakter. Der ist mir aber wichtig, auch wenn es mir nicht vorrangig auf die Platzierung ankommt. Das 24-Stunden-Rennen ist das Maximum für mich. Das wird auch mein Hauptziel für 2011 sein. Aber jetzt freue ich mich erstmal auf Bottrop – und auf die trainingsfreie Zeit danach, denn ich bin in diesem Jahr mehr als 4000 Kilometer gelaufen, über 720 davon im Wettkampf."



Leichtathletik 22. Kurparklauf des TV Unna. Runden 300 Teilnehmer am Start – Gastgeber gewinnen Mannschaftspokal

Doppelsieger Sven Serke „läuft in einer anderen Liga“

Zufrieden zeigte sich das Orginationsteam um Abteilungsleiter Johannes Freitag nach Abschluss aller 15 Läufe beim 22. Kurparklauf des Turnverein Unna. Rund 300 Teilnehmer waren am Start und auch der Nikolaus zeigte Präsenz.

Überragend Sven Serke von den Lauffreunden Bönen, der sowohl die 5000m als auch die 10000m souverän gewann. „Der läuft in einer anderen Liga“, hatte Marcus Voß, Drittplatzierter über die zehn Kilometer, ohnehin Sven Serke im Vorfeld schon auf den Favoritenthron gehoben. Der Topläufer der Lauffreunde Bönen wurde diesen Vorschlusslorbeeren dann auch gerecht. Nach fünf Kilometer, wo er gleich vom Start weg an die Spitze stürmte, wurden für ihn 17:30 Minuten gestoppt. Auf den weiteren Plätzen Volker Greis (LT Unna) in 17:30 Minuten, Dirk Mahltig (Rot-Weiß Unna) in 18:43 Minuten.



Kurparklauf: Sven Serke läuft schon vorneweg Foto: Karl Dittrich

Gleich nach dem Zieleinlauf stellte sich Sven Serke auch der Konkurrenz über zehn Kilometer. Auch lief er auf der gut präparierten Laufstrecke im Kurpark keine Chance, seine Siegerzeit 35:23 Minuten. Mit weitem Abstand folgten Volker Greis (Lauf Team Unna) in 36:59 Minuten ins Ziel. Dritter wurde Marcus Voß (Lauffreunde Bönen) in 38:03 Minuten.

Bei den Frauen siegte über 5000m Bettina Gerken (TLV Rünthe). Sigrid Döbbe (W55) vom SuS Oberaden siegte über 5000m in 24:39 Min. in ihrer Altersklasse. Den Mannschaftspokal gewann TV Unna für die stärksten Leistungen bei den Schüler- und Jugendläufen. **ecki**

ONLINE *Weitere Ergebnisse auf der Internetseite unserer Zeitung www.derwesten.de/Sport/Lokalsport/Kamen oder www.tv-unna com.*

Singen statt im Kurpark laufen

Jürgen Korvin meldete sich beim TVU-Vorstand persönlich ab. War der Pressesprecher der Lauffreunde Bönen vor einem Jahr noch dabei, hießt es diesmal singen statt laufen. Mit der Kantorei gab Korvin am Samstagabend ein Konzert in der Stadtkirche Unna. „Auch dafür muss ich ein halbes Jahr trainieren", schmunzelte Korvin, der kurz nach der Generalprobe im Kurpark vorbeischaute.

Wanderpokal bleibt in Unna

Im Kinder- und Jugendbereich war der gastgebende TV Unna spitze. Nach langer Pause holte sich der Nachwuchs wieder den Wanderpokal und löste damit SC Eintracht Hamm ab. „Auf unserer Versammlung habe ich noch das Ziel ausgegeben, den Pokal wieder zu gewinnen. Da wurde ich belächelt", freute sich Johannes Freitag, Leichtathletik-Abteilungsleiter des TV Unna.



TVU-Abteilungsleiter Johannes Freitag war zufrieden.

Positive Bilanz

Im Rückblick auf 2009 spielte beim 22. Kurparklauf diesmal das Wetter mit. „Besonders für die Zuschauer war der Dauerregen nicht schön", erinnerte Freitag. Dennoch sank die Teilnehmerzahl um rund 20 Starter auf knapp 300 Aktive. „Früher waren mehr Kinder und Jugendliche dabei. Im oberen Bereich sind die Zahlen absolut zufriedenstellend", resümierte0 Freitag. Der Rekord steht bhei mit 480 Teilnehmern.



Zieleinlauf – ohne Niklaus – beim Rennen über fünf Kilometer beim 22. Kurparklauf in Unna von links nach rechts: Sven Serke (LF Bönen), Volker Greis (LT Unna), Tim Voß (TV Unna) und Dirk Mahltig (RW Unna). ▪ *Fotos: Wagner*

Sven Serke schnappt sich gleich zwei Siege

LAUFSPORT Doppel-Erfolg für den Bönener beim 22. Unnaer Kurparklauf

Von André Wagner

UNNA ▪ Wenn er an den Start geht, dann ist er kaum zu stoppen – so auch beim 22. Unnaer Kurparklauf. Sven Serke (Lauffreunde Bönen) gewann die Läufe über fünf und zehn Kilometer.

Dabei entschied er sich erst kurzfristig zu seiner ersten Teilnahme. Die Unnaer Läufer Volker Greis (Lauf Team), Tim Voß (TVU) und Dirk Mahltig (RWU) stritten sich von Anfang an um die Plätze zwei bis vier. Denn gegen 16:20 Minuten von Sven Serke war kein Kraut gewachsen. Volker Greis kam nach 17:29 Minuten ins Ziel, dicht gefolgt von Tim Voß, der Greis fast noch gepackt hätte. Als Vierter freute sich Dirk Mahltig nach 18:43 Minuten. „Die Passage über den tiefen Rasen hat viel Kraft gekostet", war sich das Quartett einig.



Start frei zum Lauf über zehn Kilometer: Auch hier siegte Sven Serke von den Lauffreunden Bönen leicht und locker.

Als schnellste von sieben Frauen überquerte Bettina Gerken (TLV Rünthe) nach 23:40 Minuten die Ziellinie und verwies Manuela Maletzt (LF Bönen) und Siegrid Döbbe (SuS Oberaden) auf die Plätze. Christiane Preuß (VfL Fröndenberg) wurde Vierte.

Als Sven Serke in allerletzter Sekunde auch für das Rennen über 10.000 Meter nachmeldete, war auch dieses eigentlich schon vor dem Startschuss entschieden. Wiederum waren nur wenige Frauen dabei. Marit Bergmann (LT Unna) entschied den „Dreikampf" locker für sich und wurde mit fast zehn Minuten Vorsprung auf Christine Zucht (TVG Kaiserau) und Christine Schlücker Erste. „Ich hatte keine Probleme mit dem Untergrund", freute sich Bergmann, die diesmal nicht von Vater Arnulf, sondern von den Toten Hosen und Peter Vox im MP3-Player musikalisch begleitet wurde. Letztes Station für die Läuferin in diesem Jahr ist auch der Silvesterlauf von Werl nach Soest.

Bei den Männern sicherte sich Ralf Klauke (LAC Veltins) den „Sieg ohne Serke". Wie schon im Fünfkilometerlauf wurde Volker Greis Dritter. Auf Rang vier kam Michel Korte ins Ziel, noch vor dem hochgewetteten Marcus Voss, bei dem es am Samstag nicht richtig rund laufen wollte. „Über Sven Serke müssen wir nicht diskutieren. Aber schade, dass ich meinen Vordermann nicht mehr gepackt haben. Eine Runde mehr und ...", spekulierte Greis, der in 36:59 Minuten nur sechs Sekunden nach dem Zweitplatzierten ankam. Serkes Siegerzeit: 35:32 Minuten.

Begegnungen der unheimlichen Art

LAUFSPORT Beim Training vor Pkw aus Potsdam auf der Flucht

Von André Wagner

UNNA ▪ Begegnungen der unheimlichen Art gab es vor und während der Laufe. Unheimlich gut präsentierte sich nach mehrwöchiger Pause Sven Serke bei seiner Premiere im Kurpark. Die weiteren Top-Läufer am Start erkannten die Klasse des 33-Jährigen neidlos an.

„Er läuft in einer anderen Liga", meinte Johannes Freitag, Abteilungsleiter der TVU-Leichtathleten. „Nicht so schnell, Sven", rief Volker Greis seinem Läuferkollegen schon kurz nach dem Start über die fünf Kilometer zu. Schließlich lief Serke einem ungefährdeten Sieg entgegen. Nach einer kurzen Erholungspause im Ziel fragte er seine Lebensgefährtin Silke, die auf Töchterchen Cara und den zweieinhalb Jahre alten Fynn aufpasste, ob er auch noch den „Zehner" laufen dürfe. Er durfte und siegte erneut ohne große Probleme. „Und jetzt noch einen Halbmarathon hinterher", scherzte Serke mit Volker Greis, der schon fast traditionell jeweils Dritter wurde.

Vor zwei Wochen fehlte Sven Serke bei der Barbara-Runde in Oberaden erkrankt. In der heimischen Szene nahezu konkurrenzlos hat Serke aber dennoch viele Ziele: „Olympiasieger werde ich wohl nicht mehr. Dafür will ich aber beim Silvesterlauf von Werl nach Soest unter 50 Minuten bleiben."



Marit Bergmann gewann die Frauen-Konkurrenz über zehn Kilometer.

Eine gefährliche Begegnung der unheimlichen Art hatte Sven Serke während eines Trainingslaufes. In der Abendzeit entdeckte er auf einem Waldweg in Bönen drei Männer in einem Pkw mit Potsdamer Kennzeichen. Die Unbekannten fuhren schließlich hinter dem Ausnahmeläufer hinterher. Dieser konnte rechtzeitig wieder in Heeren-Werve Zuflucht suchen. „Das war schon ein Schock", erzählte Serke, der nun überlegt eine Trainingsgruppe zu bilden. „Ich laufe mit - wenn ich dir nicht zu langsam bin", bot sich Volker Greis an.



Die schnellsten Mädchen der W6 (v.l.): Jette Keil, Carlotta Haverkamp, Saskia Link, Zoe Freeth, Kimberly Kemper.

Doppelsieg für Sven Serke

LAUFSPORT Lauffreunde und TuS Bönen beim Kurparklauf in Königsborn am Start

BÖNEN ▪ Mit einem Doppel-Sieg von Sven Serke endete am Samstag der 22. Kurparklauf des TV Unna. Der Vorzeigeläufer der Lauffreunde Bönen entschied sich nach dem klaren Erfolg über fünf Kilometer (16:20 Min.) für einen Start über zehn Kilometer. Auch diesen Lauf gewann er mit einer Zeit von 35:23 Minuten. „Der läuft in einer anderen Liga", sagte ein Konkurrent. Allzu groß war die Konkurrenz in den Seniorenklassen indes nicht in Unna.

In den einzelnen Altersklassen schafften es etliche Aktive von Lauffreunden und TuS Bönen aufs Treppchen. Zur Auswahl standen 15 Strecken. Die Jüngsten liefen über 750 Meter. Sophie Meiritz von der TuS belegte über diese Distanz mit 3:44 Min. den zweiten Platz in ihrer Altersklasse W7. Über 1100 Meter wurde Stina Kissing von den Lauffreunden in 4:28 Min. Dritte in W10. Lena Maletz und Tabita Schulte, beide W13, kamen über 1350 Meter aufs Podest: Maletz in 5:16 Min. als Zweite und Schulte in 5:51 Min. als Dritte. Marvin Faltis gewann die W14 über die Distanz von 2170 m in 9:38 Min., ebenso Bastian Sommer, der nach 8:16 Min. bei der männl. B-Jugend vorn lag.

Im 5km-Lauf gab es neben Serkes klarem Sieg auch Altersklassenerfolge für Manuela Maletz in W45 mit 24:19 Min. und Hartmut Stoepel in M60 mit 23:25 Min. Dritte Plätze belegten Timo Grimm in M30 (22:51 Min.) und Michael Klein in M45 (21:25 Min.). Johanna Hartl von der TuS Bönen verpasste um sieben Sekunden den Sieg in der Frauen-Hauptklasse. Sie benötigte 25:42 Minuten. Ihren ersten 5000-Meter-Lauf absolvierte ihre Vereinskollegin Ivonne Pietrucha. Sie kam nach 31:55 Min. in Ziel. Sie hatte in der Altersklasse W35 keine Konkurrentin.

Nach dem lockeren 5km-Sieg entschied sich Serke kurzfristig für einen Start über 10km. Auch diesen Lauf gewann er mit 35:23 Min.



Zu dritt am Start: die Kissing-Schwestern Stina, Annika und Marie. ▪ Foto: WA

Marcus Voß belegte mit 38:07 Min. den zweiten Platz in M40. „Die Passagen über den tiefen Rasen haben viel Kraft gekostet", sagte Voß. Opfer der Bodenverhältnisse wurde Lars Grunenberg, der leicht verletzt aufgeben musste.

Weitere Ergebnisse:

750 Meter: Greta Bartmann (Lauffreunde) 3:25 Min. (6. Platz W8), Julica Voß (LF) 3:51 Min. (4. Platz W7), Lara Gutschow (LF Bönen) 3:54 Min. (14. Platz W8), Felix Bieberschulte (TuS Bönen) 4:21 Min. (6. M6)

1100 Meter: Marie Kissing (VfL Kamen) 4:46 Min (5. Platz W11), Annika Kissing (LF Bönen) 4:48 Min. (5. Platz W10), Carlotta Voß (LF Bönen) 5:01 Min. (7. Platz W10), Maren Wever (LF Bönen) 5:09 Min. (6. Platz W10), Andrine Schulte (LF Bönen) 5:10 Min. (7. Platz W11)

1350 Meter: Jonas Weitz (TuS) 5:19 Min (5. Platz M12)

2170 Meter: Steffen Maletz (LF Bönen) 11:17 Min. (5. Platz M15)

5 Kilometer: Jürgen Weitz (TuS) 23:24 Min. (6. Platz M45), Thomas Köster (LF Bönen) 25:45 Min. (4. Platz M50), Berthold Sommer (LF Bönen) 25:52 Min. (8. Platz M45), Michael Ganswind (LF Bönen) 28:18 Min. (6. Platz M40), Philip Flechsig (LF Bönen) 28:47 Min. (4. Platz Hauptklasse), Andreas Grabietz (LF Bönen) 29:07 Min. (9. Platz M45)

Am Sonntag waren bei den Bertlicher Straßenläufen drei Aktive der Lauffreunde am Start. Katrin Walter zeigte weiter aufsteigende Form, beendete das 15-km-Rennen nach 1:07:10 Std. und als Siegerin der Frauenwertung. Michael Flory benötigte für die gleiche Distanz 1:06:26 Std. und lief auf Platz 4 seiner Altersklasse M45. Tobias Mohnkern erreichte über die Halbmarathondistanz von 21,1 km mit 1:32:50 Std. eine neue persönliche Bestzeit. Sie bedeutete gleichzeitig Platz 3 in M30. ▪ WA

Sven Serke schlägt wieder zu

LAUFSPORT Athlet der Lauffreunde Bönen gewinnt Nikolauslauf in Hamm

HAMM ▪ Sven Serke, Seriensieger fast aller heimischer Laufveranstaltungen, hat wieder einmal zugeschlagen. Am Wochenende setzte sich das Mitglied der Lauffreunde Bönen beim 37. Nikolauslauf des OHC Hamm durch.



Sven Serke siegte erneut.

Nach dem Zieleinlauf entschuldigte sich Serke bei seinem „Verfolger" Tobias Schüller. „Sorry Tobi, aber ich musste ein bisschen PR machen", sagte der Sieger des 37. Nikolauslaufes. Der Athlet überquerte sowohl beim Fünf-Kilometer- als auch beim Zehn-Kilometer-Hauptlauf als Erster über die Ziellinie.

Die Strecke über zehn Kilometer, die er in 35:37 Minuten absolvierte, nutzte Serke dabei als kleines Experiment. Anstatt mit Laufschuhen trat er mit einer Erfindung an: „Socken mit Noppen", beschrieb der Sieger sein eher ungewöhnliches Schuhwerk. „Der Hintergrund dabei war, dass das natürliche Laufen wieder mehr gefördert wird", erklärte er. Dies bringe einen deutlichen Gewichtsvorteil mit sich, „weil du weniger zu tragen hast. Und es läuft sich wie barfuß". Zudem werden dabei andere Muskulaturen beansprucht. Den Testversuch bewertete Serke dabei als erfolgreich: „Ich denke, ich habe bewiesen, dass das damit ganz gut funktioniert", sagte er.

Und dies trotz der Witterungsverhältnisse. „Das war wie Cross-Laufen", bestätigten sowohl der Gewinner als auch Schüller. Der Anspruch und die Belastung seien dabei deutlich intensiver. „Dass man dabei Bestzeiten erreicht, ist verständlich. Daher ich hoffe, dass die Wetterlage bei der Hammer Serie wieder besser ist", meinte Serke. Der Bönener benötigte für die 10 Kilometer 35:38 Minuten und für die Fünf-Kilometer-Strecke 16:40 Minuten.

Beste weibliche Teilnehmerin auf der Zehn-Kilometer-Strecke war Martina Moosburger (SUS Oberaden) mit einer Zeit von 44:07 Minuten.

„Wie barfuß"

LEICHTATHLETIK Sven Serke wird doppelter Sieger beim 37. Nikolauslauf

Die Wetterverhältnisse sorgen für einen enormen Teilnehmereinbruch

HAMM • Nach dem Zieleinlauf entschuldigte sich Sven Serke bei seinem „Verfolger" Tobias Schüller. „Sorry Tobi, aber ich musste ein bisschen PR machen", sagte der Sieger des 37. Nikolauslaufes des OSC 01 Hamm. Der Athlet der Lauffreunde Bönen überquerte sowohl beim Fünf-Kilometer- als auch beim Zehn-Kilometer-Hauptlauf als Erster die Ziellinie.

Die Strecke über zehn Kilometer, die er in 35:37 Minuten absolvierte, nutzte Serke dabei als kleines Experiment. Anstatt mit Laufschuhen trat er mit einer Erfindung an: „Socken mit Noppen", beschrieb der Sieger sein eher ungewöhnliches Schuhwerk. „Der Hintergrund dabei war, dass das natürliche Laufen wieder mehr gefördert wird", erklärte er. Dies bringe einen deutlichen Gewichtsvorteil mit sich, „weil du weniger zu tragen hast. Und es läuft sich wie barfuß". Zudem werden dabei andere Muskulaturen beansprucht. Den Testversuch bewertete Serke dabei als erfolgreich: „Ich denke, ich habe bewiesen, dass das damit ganz gut funktioniert", sagte er.

Und dies trotz der Witterungsverhältnisse. „Das war wie Cross-Laufen", bestätigten sowohl der Gewinner als auch Schüller. Der Anspruch und die Belastung seien dabei deutlich intensiver. „Dass man dabei keine Bestzeiten erreicht, ist verständlich. Daher ich hoffe, dass die Wetterlage bei der Hammer Serie wieder besser ist", meinte Serke. Und Schüller ergänzte: „Die Bedingungen sind schließlich für alle gleich." Der Zweitplatzierte, der mit einer Laufzeit von 35:39 Minuten nur eine Sekunde nach Serke ins Ziel lief, wurde kurz vor dem Einlauf zurück in das Jahnstadion dennoch „Opfer" der teilweise glatten Strecke. „Da habe ich mich in der Kurve kurz lang gelegt", berichtete Schüller, der für die LG Deiringsen startete. „Aber das passiert nun mal."



Sven Serke (vorne) und der Zweiplatzierte Tobias Schüller.

Beste weibliche Teilnehmerin auf der Zehn-Kilometer-Strecke war Martina Moosburger (SuS Oberaden) mit einer Zeit von 44:07 Minuten.

Die Veranstalter vom OSC 01 Hamm überlegten, den Nikolauslauf aufgrund des Wetters abzusagen. „Wir sind die Strecke am Morgen noch einmal abgelaufen", berichtete Abteilungsleiter Ulrich Schwennecker. Bei der Inspektion habe er festgestellt, „dass dies gut zu schaffen sei". Zudem wollte der OSC besonders die Teilnehmer, die von außerhalb nach Hamm gereist waren, „nicht wieder nach Hause schicken", so der Vorsitzende der Leichtathletik-Abteilung des Vereins. Dennoch sorgten die Wetterverhältnisse für einen deutlichen Teilnehmereinbruch. So gab es 302 Voranmeldungen, von denen nicht alle Läufer erschienen waren. „Aber mit den Nachmeldungen kurz vor Beginn der Veranstaltung hat sich das in etwa wieder ausgeglichen", sagte Schwennecker. Der Rückgang im Vergleich zu 2009, als insgesamt 548 Athleten an den Start gingen, war daher enorm.

Beim 1200-Meter-Schülerlauf traten nur 18 Jugendliche an – der Vorjahreswert liegt bei 91. „Das ist klar, dass die Eltern da ein Veto einlegen", zeigte Schwennecker Verständnis. Mit einer Laufzeit von 4:43 Minuten war Constantin Feist vom VfL Kamen Sieger in der Schüler-Disziplin, gefolgt von Moritz Ostrowski (4:48 Minuten, LG Hamm) und Henrike Kock (5:06 Minuten, LG Hamm).

Die Fünf-Kilometer-Strecke absolvierte Serke in 16:40 Minuten. Der Abstand auf seinen Verfolger war jedoch – anders als beim Zehn-Kilometer-Hauptlauf – größer. Der Zweitplatzierte Andreas Beulertz benötigte 17:55 Minuten, Dritter wurde Adrian Hochkemper, ebenfalls LG Hamm, mit einer Zeit von 18:03 Minuten. Beste Frau im Feld war Melanie Kionka (LG Hamm) in 20:39 Minuten. • **mg**



Die Läufer gingen warm angezogen auf sie Strecke.

LEICHTATHLETIK

Ergebnisse vom 37. Nikolauslauf des OSC 01 Hamm

Einzelwertung über 1200 Meter:
1. Platz Constantin Feist (VfL Kamen/1. Platz in der Altersklasse SchC) 00:04:43 Stunden; 2. Moritz Ostrowski (LG Hamm/1. SchB) 00:04:48; 3. Henrike Kock (LG Hamm/1. SchC) 00:05:06; 4. Karl Kleinschmidt (Marathon Soest/2. SchC) 00:05:29; 5. Niklas Gottbehüt (Hellweg Schule Hamm/1. SchD) 00:05:40; 6. Mika Merettig (HammerSC 08/2. SchD) 00:05:44; 7. Antonia Kleinschmidt (Marathon Soest/2. SchC) 00:05:51; 8. Luca Schillack (LG Hamm/3. SchD) 00:05:55; 9. Jonas Gregorszewski (SCE Hamm/4. SchD) 00:06:06; 10. Leon Dören (SV Westfalia Rhynern/3. SchC) 00:06:33

Einzelwertung über 5 Kilometer:
1. Sven Serke (Lauffreunde Bönen/1. M30) 00:16:40; 2. Andreas Beulertz (LG Hamm/1. MHK) 00:17:55; 3. Adrian Hochkeppel (LG Hamm/1. mJgdA) 00:18:03; 4. Andre Peters (LG Hamm/2. MHK) 00:18:29; 5. Renee Brune (ASV Iserlohn/3. MHK) 00:18:51, 6. Christian Kappelmann (LG Hamm/1. mJgdB) 00:19:16; 7. Herrmann Wenning (LG Hamm/1. M45) 00:19:22; 8. Martin Helff (LG Hamm/2. M45) 00:19:44; 9. Marvin Pufahl (TV Werne 08/1. SchA) 00:19:46; 10. Ingo Hanke (1. M35) 00:20:05; 11. Frank Gutschow (LF Bönen/3. M45) 00:20:16; 12. Mikal Orban (LG Hamm/2. SchA) 00:20:21; 13. Sebastian Krehan (GW Werl/4. MHK) 00:20:27; 14. Ingo Holtsträter (TuS Uentrop/1. M40) 00:20:30; 15. Dirk Böhle (TV Werne/4. M45) 00:20:34

Einzelwertung über 10 Kilometer:
1. Sven Serke (Lauffreunde Bönen/1. M30) 00:35:37; 2. Tobias Schüller (LG Deiringsen/1. MHK) 00:35:38; 3. Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück/2. MHK) 00:37:52; 4. Sebastian Swennen (Hardtseemafia/3. MHK) 00:40:21; 5. Andreas Topf (GW Werl/1. M45) 00:40:47; 6. Marcus Peschke (Marathon Soest/1. M35) 00:40:56; 7. Joachim Peck (Marathon Soest/1. M40) 00:40:57; 8. Helmut Bergmann (Marathon Soest/1. M55) 00:41:31; 9. Thorsten Funke (2. M40) 00:41:35; 10. Sebastian Mai (4. MHK) 00:42:08; 11. Martin Dellbrügge (SuS Oberaden/3. M40) 00:42:23; 12. Thorsten Schulte (Soester Tri Team/2. M30) 00:42:40; 13. Peter Hien (LF Bönen/1. M50) 00:43:05; 14. Marcel Piechota (RSC 79 Werne/3. M30) 00:43:08; 15. Werner Finnemann (Diestedde/2. M35) 00:43:14



Bönener Lauffreunde verabschiedeten das Jahr 2010 mit guten Zeiten von Werl nach Soest. ▪ Foto: pr

Viele Läufer, viele Bestzeiten

SILVESTERLAUF 36 Bönener Lauffreunde über 15 Kilometer dabei

Vorjahresechster Serke mit 49:11 Minuten schneller als 2009 aber „nur" Neunter

BÖNEN ▪ Der Silvesterlauf von Werl nach Soest ist der größte in Deutschland. Zum 29. kamen in diesem Jahr zwar weniger Teilnehmer als in den Vorjahren. Mehr als 4.000 Aktive waren trotz der Witterung dennoch gekommen – auch 36 Bönener Lauffreunde absolvierten die 15 Kilometer über die mit Zuschauern gesäumte B1.

„Eine fantastische Stimmung, die gesamte Strecke über", freute sich LF-Pressewart und Mitläufer Jürgen Korvin über die Anfeuerung des Publikums. „Für uns Aktive waren die Wetterbedingungen aber gar nicht so schlecht, zumal die Laufstrecke sich schnee- und eisfrei präsentierte."

Dass zahlreiche andere Silvesterläufe in der Region – unter anderen der in Unna – ausfielen, war hingegen gar nicht so gut für Bönens Spitzenläufer: Sven Serke lief mit einer Zeit von 49:11 Min. auf Platz 9 im Gesamtklassement. „Mehr war nicht drin angesichts dieser konzentrierten Konkurrenz", meinte der „Rund um Flierich"-Sieger nach dem Rennen.

Unzufrieden war er deswegen auch nicht. „Ich wollte unter 50 Minuten bleiben, das habe ich geschafft", wies Serke auf seine eigentliche Motivation hin, bestimmte Zielsetzungen, zu erreichen und nicht unbedingt als Erster ins Ziel laufen zu wollen. Mit der am letzten Tag des Jahres 2010 gelaufenen Zeit, wäre er übrigens ein Jahr zuvor als Dritter eingelaufen. Gewonnen hat Serke seine Altersklasse M 30.

Schnellster M40 und 19. in der Gesamtwertung wurde Marcus Voß. Er lief zudem mit 53:27 Minuten neue persönliche Bestzeit.

Die schnellste Bönener Frau bewältigte die Strecke in 1:07:26 Stunden. Es war Kathrin Walter, die damit Platz vier in der stark besetzten Altersklasse W 30 belegte. Im Gesamtklassement reichte die Zeit für den 17. Rang der Frauen.

Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es für Bastian Sommer, der in 1:09:07 Std. ebenfalls in persönlicher Bestleistung auf Platz neun der männlichen Jugend B lief, Susanne Brinkmann (1:10:28 Std., 3./W 40), Heidrun Voß-Berkhoff (1:11:40 Std., 4./W 40, pers. Bestleistung), Sandra Firus (1:12:59 Std., 7./W 40) und Gisela Homeyer (1:29:03 Std., 7./W 60).

Ihre persönlichen Bestzeiten verbesserten zum Jahresende noch Frank Gutschow (1:00:16 Std., 23./M40), Lars Grunenberg (1:00:22 Std., 11./M35), Martin Munk (1:00:32 Std., 19./M40), Tobias Mohnkern (1:05:38 Std., 39./M30), Michael Klein (1:06:20 Std., 79./M45), Joachim Kissing (1:11:07 Std., 117./M40), Berthold Sommer (1:21:40 Std., 302./M45), Thomas Thiel (1:23:40 Std., 334./M45) und Peter Bollwig (1:23:40 Std., 178./M50).

Ihren ersten 15 km-Wettkampf im Lauffreunde-Trikot absolvierten Markus Meier (1:19: 35 Std., 239./M 40) Jutta Gutschow (1:24:25 Std., 55./W40), Rita Margraf (1:27:51 Std., 62./W45) und Nicole Thiel (1:27:51 Std.,71./W 40).

Naturgemäß gemächlicher ließen es die Nordic Walker angehen: Mechthild Bennemann beendete den Wettbewerb über 15 km nach 1:53:51 Std. auf den neunten Platz. Dieter Kaiser kam nach 1:53:58 Std. als zwölfter Mann im Ziel. ▪ **WA/ml**

Die übrigen Zeiten: Marcus Münstermann (1:07:03 Std., 48./M35), Klaus Budde (1:07:58 Std., 15./M 55), Rüdiger Budde 179./M50), Timo Grimm (1:14:25 Std., 71./M30), Jürgen Korvin (1:15:01 Std., 18./M60), Bernd Jahn (1:17:05 Std., 56./M55), Michael Flory (1:18:09 Std., 243./M45), Volker Firus (1:18:13 Std., 216./M40), Thomas Margraf (1:23:15 Std., 328./M45), Thomas Freitag (1:23:40 Std., M30), Dieter Freitag (1:23:40 Std., 97./M55), Simon Vulf (1:27:30 Std., 55./M60), Andreas Grabietz (1:30:18 Std., 416./M45), Peter Hien (1:31:29 Std., 259./M50), Jörg Holtmann (1:31:30 Std., 429./M45) und Klaus Homeyer (1:35:47 Std., 67./M60).