



Die Schnellsten in der ersten Reihe: Roland Steinmetz (1), Sven Serke (2), Melanie Kionka (100) und Marcus Voß (rechts).

Countdown läuft

RUND UM FLIERICH 26. Auflage des Laufklassikers im Kreis Unna
Erst 120 Voranmeldungen bis Sonntag – Steinmetz fordert Serke

BÖNEN • Für viele Ausdauer-sportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 9. Januar, findet der 10-km-Straßen- und Volkslauf bereits zum 26. Mal statt. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker – mit und ohne „Stock“ – die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist wie immer um 11 Uhr an der Ermelingschule.

„Insgesamt lagen uns bis zum vergangenen Sonntag knapp 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Aber wir denken, dass viele noch die Wetterentwicklung abwarten wollen“, erklärte Jürgen Korvin den aktuellen Stand der Dinge. „An bekannten Namen habe ich bisher Melanie Kionka von der LG Hamm entdeckt, die vor zwei Jahren die Frauenwertung gewonnen hat – Serien-sieger Roland Steinmetz ist auch wieder dabei“, berichtet der Laufwart.

Vorjahressieger Sven Serke (LF Bönen) hat zwar noch nicht offiziell gemeldet, wird sich aber Herausforderer Roland Steinmetz stellen: „Ich will den Titel auch verteidigen“, erklärt Serke. Zuversichtlich ist er nach einer mit 32:30 Minuten neuen persönlichen Bestzeit über zehn Kilometer beim Silvesterlauf Werl-Soest auch. „Aber genauso wie dort kann es passieren, dass Läufer nachmelden, die wie Werl-Soest-Sieger Daniel Schmidt zweimal am Tag trainieren und ganz einfach „schneller“ sind“, schätzt der 33-jährige Familienvater seine Chancen realistisch ein.

„Unser Lauf steht fest im Kalender zahlreicher Läufer. In diesem Jahr hängt aber einmal mehr vieles vom Wetter ab“, erinnert die stellver-

tretende Vereinsvorsitzende Dorothea Pfeffer an den Schnee zum 25. Lauf im Januar 2010. Damals verzeichneten die Lauf Freunde nur 352 Starter. Zurzeit ist die Strecke zu ungefähr 70 % frei. Wie im letzten Jahr setzt der Verein im Not-, sprich: Schneefall, wieder auf kurzfristige Hilfe des Bauhofes der Gemeinde Bönen. „Aber nach dem mittelfristigen Wetterbericht wird es wohl ab Donnerstag regnen“, blickt Pfeffer auf die Prognosen.

über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

Alle Straßen sind 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 im Fliericher Ortskern ideal, denn hier kommt das Feld gleich zweimal vorbei.

Der Lauf wird zudem für

oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter Telefon 02383-2654 möglich. Die Anmeldung bis morgen lohnt sich doppelt: Der Sportler spart die Nachmeldegebühr und hat die Chance einen von zehn Gutscheinen im Wert von 25 Euro oder von zweien zu 75 Euro zu gewinnen.

Kurzentschlossene können sich aber auch noch am Tag des Laufes bis 30 Minuten vor dem Start anmelden.

Nach der Veranstaltung gibt es die Teilnehmerurkunde ebenfalls online. Andreas Püttmann, der diesen Service für die Lauf Freunde eingerichtet hat: „Wir gleichen nach dem Lauf die Ergebnisliste ab und bereiten sie entsprechend auf. Am Montagabend stehen die Urkunden dann zum Ausdruck bereit“. Sofort am Sonntag gibt es die Urkunde aber auch wie gehabt am Schalter in der Turnhalle der Ermelingschule.

Natürlich kümmern sich die Lauf Freunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe stehen für alle Aktiven und auch für die Zuschauer zur Verfügung. „Wir präsentieren auch wieder unsere schon legendäre Kuchentheke. Hier haben wir schließlich einen Ruf zu verteidigen“, verspricht Heike Leineweber vom Vergnügungsausschuss der Lauf Freunde.

Im Jahr eins nach dem Silberjubiläum des Vereins 2010 wird die Veranstaltung erstmals ohne den ehemaligen ersten Vorsitzenden Dieter Maletz und seine launigen Kommentare stattfinden. Die Moderation und das Herzen nicht nur der Sieger nach dem Zieleinlauf wird diesmal Pfeffer übernehmen. Der neue Vorsitzende der Lauf Freunde Jochen von Glahn ist durch Krankheit verhindert. • WA/ml



Auch Walker dürfen. • Fotos (2): Liesegang

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlisten-tauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2001. 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

die Hellweg-Serie gewertet. Durch den Ausfall des Silvesterlaufes in Unna ist „Rund um Flierich“ jetzt sogar der offizielle Auftakt dieser Breitensportveranstaltung für das Jahr 2011.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauf Freunde noch bis morgen entgegen: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de“, erklärt Korvin. Diese schließt um 22 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de

Seriensieger liefern sich ein heißes Duell

LAUFSPORT Sven Serke stellt
sich Herausforderer Roland Steinmetz

BÖNEN • Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 9. Januar, findet der 10-km-Straßen- und Volkslauf der Lauffreunde Bönen bereits zum 26. Mal statt. Zudem wird bei dieser Veranstaltung die 13. Hellweg-Serie eröffnet.



Jürgen Korvin

Der Lauf „Rund um Flierich“ wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker – mit und ohne „Stock“ – die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist wie immer um 11 Uhr an der Ermelingschule.

„Insgesamt lagen uns bis zum vergangenen Sonntag knapp 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Aber wir denken, dass viele noch die Wetterentwicklung abwarten wollen“, erklärte Jürgen Korvin den aktuellen Stand der Dinge. „An bekannten Namen habe ich bisher Melanie Kionka von der LG Hamm entdeckt, die vor zwei Jahren die Frauenwertung gewonnen hat – Seriensieger Roland Steinmetz ist auch wieder dabei“, berichtet der Laufwart.

Vorjahressieger Sven Serke (LF Bönen) wird sich Herausforderer Roland Steinmetz stellen: „Ich will den Titel auch verteidigen“, erklärt Serke. Zuversichtlich ist er nach einer mit 32:30 Minuten neuen persönlichen Bestzeit über zehn Kilometer beim Silvesterlauf Werl-Soest auch.

„Unser Lauf steht fest im Kalender zahlreicher Läufer. In diesem Jahr hängt aber einmal mehr vieles vom Wetter ab“, erinnert die stellvertretende Vereinsvorsitzende Dorothea Pfeffer an den Schnee zum 25. Lauf im Januar 2010: Damals verzeichneten die Lauffreunde nur 352 Starter. Wie im letzten Jahr setzt der Verein im Not-, sprich: Schneefall, wieder auf kurzfristige Hilfe des Bauhofes der Gemeinde Bönen. „Aber nach dem mittelfristigen Wetterbericht wird es wohl ab Donnerstag reg-

nen“, blickt Pfeffer auf die Prognosen.

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2001. Der Kurs ist amtlich vermessen. Alle Straßen sind während des Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis heute entgegen: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de“, erklärt Korvin. Diese schließt um 22 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter Telefon 02383-2654 möglich. Die Anmeldung bis morgen lohnt sich doppelt: Der Sportler spart die Nachmeldegebühr und hat die Chance einen von zehn Gutscheinen im Wert von 25 Euro oder von zweien zu 75 Euro zu gewinnen. Kurzentschlossene können sich aber auch noch am Tag des Laufes bis 30 Minuten vor dem Start anmelden.

Laufkarten

In Bönen wird die 13. Hellweg-Serie offiziell eröffnet. Dabei gibt es in der Abschluss-tombola, die im November vom TV Unna ausgerichtet wird, wertvolle Preise zu gewinnen. Die Laufkarten liegen den LF Bönen vor oder können in der Sportredaktion unserer Zeitung, Ostring 17 a in Unna, abgeholt werden.

Startschuss fällt nun in Bönen

LAUFSPORT 13. Hellweg-Serie beginnt mit „Rund um Flierich“

Von Michael Friehs

BÖNEN ■ Nachdem der Silvesterlauf des TV Unna abgesagt werden musste, da Schnee und Eis eine gefahrlose Durchführung verhindern, wird die 13. Hellweg-Serie nun am 9. Januar in Bönen eröffnet.

Dann laden die Lauffreunde Bönen zum 26. Mal zum Lauf „Rund um Flierich“ ein. Start und Ziel ist die Ermelingschule in Bönen-Lenningen. Um 11 Uhr fällt der Startschuss für diesen 10-km-Straßen- und Volkslauf mit Walking/Nordic Walking rund um das Golddorf.

Jochen Heringhaus, Runners Point-Event-Manager und bundesweit bekannter Running-Moderator, informiert und unterhält an Start und Ziel. Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind genügend vorhanden.



Die 13. Hellweg-Serie wird nun am 9. Januar in Bönen bei den Lauffreunden eröffnet.

■ Foto: Archiv

Anmeldeschluss ist der 6. Januar. Telefonische Anmeldung nimmt Manuela Maletz unter 02383- 2654 entgegen. Schriftliche Anmeldung gehen an Jürgen Korvin, Platanallee 18a in 59425 Unna. Online geht es unter www.lf-boenen.de

Die LF Bönen haben Pokal und 75 Euro Siegpriämie für die Gesamtsiegerin und den Gesamtsieger ausgeschrieben, Pokale und Sachpreise gibt's für den Klassensieg, Urkunde und Sachpreis für

die zweiten und dritten Klassenplätze. Für die Verbesserung der Streckenrekorde (Männer 30:18, Frauen 34:16 Min.) ist ein Sonderpreis von 100 Euro ausgesetzt.

Inzwischen liegen auch die Laufkarten für die 13. Hellweg-Serie vor. Die können in der Sportredaktion unserer Zeitung, Ostring 17 a in Unna, oder bei den jeweiligen Vereinen am Veranstaltungstag abgeholt werden. Zur Erinnerung: Sechs erfolgreiche Starts, die mit einem Stempel des jeweiligen Ausrichters auf einer Laufkarte dokumentiert werden, müssen nachgewiesen werden. Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren reichen im übrigen schon vier Stempel. Ist diese Auflage erfüllt, können bei der Abschlussstombola im November wertvolle Preise gewonnen werden. Weitere Infos gibt's in der Sportredaktion unter 02303-202134.



Ganz so einsam wie im vergangenen Jahr wird es an der Ermelingstraße morgen nicht zugehen. ■ Foto: Liesegang

Im Jahr eins nach Maletz

RUND UM FLIERICH Nur 353 Sportler meldeten bisher für den Lauf
Lauffreunde hoffen auf Kurzentschlossene – Alles hängt vom Wetter ab

BÖNEN ■ Am Donnerstag Abend um 22 Uhr schalteten die Lauffreunde Computer und Telefon ab. Die Frist für Voranmeldungen war abgelaufen. 353 Läufer meldeten bis dahin für den 26. Lauf „Rund um Flierich“. Darunter 39 Walker.

„Damit haben wir die Melde-Ergebnisse der letzten Jahre deutlich unterschritten“, kommentiert LF-Pressesprecher und Laufwart Jürgen Korvin diese Zahl. Auch das des letzten Jahres, als zwar insgesamt nur 352 Athleten auf den zehn Kilometer langen Parcours gingen. 2010 lagen die Voranmeldungen aber immerhin bei 422. Wintertief „Daisy“ machte den Lauffreunden damals einen Strich durch die Rechnung, viele Sportler blieben aufgrund des Schneefalls zuhause.

Auch diesmal sei das Wetter entscheidend für den Rückgang mutmaßt Korvin. Und auch, wenn die Prognosen für morgen eher Frühlingswetter versprechen und das Tauwetter die Schneeberge und Eisschichten ohnehin weitgehend abgeschmolzen hat – „Die Strecke ist fast schnee- und eisfrei.“ Die bei-

den letzten kritischen Bereiche, die Disselstraße oberhalb Flierichs (WA berichtete) und der Weg Richtung Haus Mundloh werden es bis morgen früh auch sein, sind sich die Veranstalter sicher.

Die kurze Meldeliste hat es trotzdem in sich: Vorjahressieger Sven Serke von den Lauffreunden ist als Titelverteidiger und „Lokalmatador“ natürlich am Start. Ein Herausforderer steht mit Roland Steinmetz, der den Lauf zuvor bereits sechs Mal gewonnen hat, ebenso in den Meldelisten, wie die schnellste Frau aus 2009, Melanie Kionka von der LG Hamm. Auch die bekommt starke Konkurrenz mit Gudrun Rodloff – die Hammerin gewann den Volkslauf 2005.

„Ein Name ist zudem aufgefallen“, erzählt Korvin. Ulrich Beckmann steht auch in der Chronik des Laufes. Er gewann im Jahre 1989 in guten 32:11 Minuten. Beckmann startet jetzt, 21 Jahre später, in der Altersklasse M 45. Mit Johannes Grasse (Fröndenberg) und dem Bönener Walter Teumert sind auch zwei Sportler dabei, die bisher keinen Start der 25. Läufe aus-

gelassen haben.

Auf herzliche Umarmungen im Zielkanal und launige Worte bei der Siegerehrung von Dieter Maletz werden die, die einlaufen, diesmal verzichten müssen: Der langjährige Vorsitzende lebt inzwischen bekanntlich in Ungarn und lässt sein „Baby „Rund um Flierich“ erstmals im Stich.

Traditionell beschränken sich die Lauffreunde auch 2011 auf die Organisation und das Bemühen ums Wohlergehen der Gäste. Deswegen stellen wie schon in den vergangenen Jahren erneut die LSR-Unna-2000 die größte vorangemeldete Teilnehmergruppe, 26 Starterinnen und Starter, darunter 12 Walker, kommen aus der Kreisstadt. Das Bönener DRK hilft nicht nur bei der medizinischen Betreuung der Athleten und als „Besenwagen“. Eine achtköpfige Gruppe um den Vorsitzenden Martin Schulte läuft auch mit.

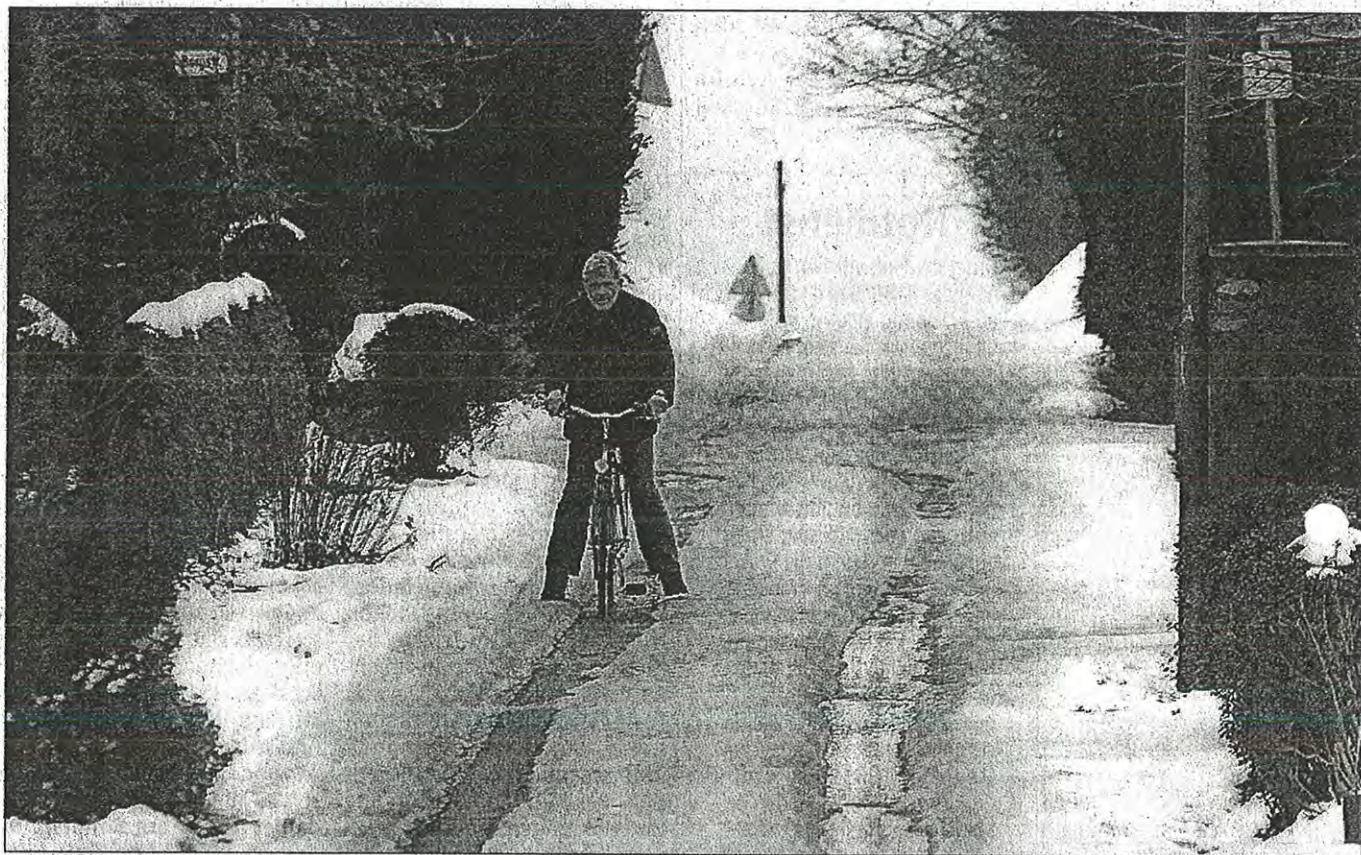
Der Startschuss, den Dieter Kretschmer als Ortsvorsteher von Flierich, Bramey und Lenningsen um 11 Uhr abgeben wird, fällt morgen um 11.00 Uhr an der Ermelings-

chule.

Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Der Startbereich ist aber in der Tiefe nach Bestzeiten gestaffelt. Die Streckensicherung übernimmt der TV Germania Flierich-Lenningsen. Für zusätzliche Kapazitäten an warmem Duschwasser sorgt die Feuerwehr Hamm.

Alles wie gehabt und in 25 Jahren auch bewährt: „Wir freuen uns auf Jochen Heringhaus, der mit seiner Moderation nicht nur unterhält. Er ist ein echter Kenner der Laufszene und weiß alles über die Starter“, lobt Korvin die Fachkenntnis des Marketingprofis eines Laufsportaustatters.

Übrigens: Nachmeldungen sind an Ort und Stelle noch bis 10.30 Uhr am Sonntagmorgen möglich. Dorothea Pfeffer, stellvertretende Vorsitzender der Lauffreunde rechnet auch noch mit Kurzentschlossenen: „Ich gehe schon davon aus, dass wir die 500er Marke überschreiten. Die Wetterprognosen sind für den Sonntagvormittag gut.“ Die Temperaturen bleiben im Plus – es soll trocken bleiben. ■ WA/ml



Fahrrad fahren war gestern auf der Fliericher Disselstraße noch schwierig. ■ Foto: Liesegang

Straßen sehen wie Straßen aus

RUND UM FLIERICH Bauhof sorgt für genügend Grip auf der Strecke
Temperaturen steigen zum Wochenende deutlich in den Plus-Bereich

BÖNEN ■ Pünktlich zum Start des 26. Laufes „Rund um Flierich“ verabschiedet sich der Winter aus Bönen. Zunächst gestaltete der Regen gestern den Restschnee zu einer glitschigen Schlinderbahn für Autos und Fußgänger: „Aber die Prognosen sind gut“, sagt Bönens Bauhof-Chef Roland Melbert. Die Temperaturen sollen nämlich

zum Wochenende hin im positiven Bereich bleiben. Am Samstag sind sogar sieben Grad Celsius angesagt.

Tatsächlich ist die Strecke des 10km-Volkslaufes nahezu komplett geräumt. „Wir haben auch schon meterdick gestreut“, übertreibt Melbert, „sind mehrfach drüber gefahren.“ Der Start auf der Ermingstraße, die Steigung den

Schattweg hoch: Überall ist der Asphalt freigelegt, wird also zu keinem Problem für die Läufer, egal welches Schuhwerk sie tragen. Nur der Eispanzer auf der Disselstraße widersetzte sich gestern noch dem Salz der Gemeinde. „Aber es sind ja noch drei Tage“, hofft Melbert auf den pünktlichen Feierabend heute. Im vergange-

nen Jahr waren er und seine Leute hingegen fast bis zum Start am Sonntag aktiv.

So unsicher die Wetterprognosen oft sind. Eines ist den Bauhof-Mitarbeitern gewiss. Auch Dorothea Pfeffer, die den Wettbewerb als zweite Vorsitzende am Sonntag für die Lauffreunde moderiert, wird sicher den Dank des Vereins formulieren. ■ ml

Leichtathletik Rund um Flierich. Winterwetter zeigt Wirkung – erst 120 Voranmeldungen für die 26. Auflage

LF Bönen hoffen auf Nachzügler

Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 9. Januar, findet der 10-km-Strassen- und Volkslauf bereits zum 26. Mal statt. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist um 11 Uhr.

Dorothea Pfeffer, stellvertretende Vorsitzende der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. In diesem Jahr hängt aber einmal mehr vieles vom Wetter ab.“ Das Winterwetter hatte den Lauffreunden bereits im letzten Jahr zugesetzt. Trotz einer stark rückläufigen Zahl bei den Voranmeldungen, nahmen letztendlich aber dennoch 370 Aktive teil.

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Lauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit „bestenlistentauglich“ ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2001. Der Kurs ist amtlich vermessen und, wenn der Schnee es zulässt, kilometriert. Er führt von der



Tradition zum Jahresbeginn: Bereits zum 26. Mal findet am kommenden Wochenende der Lauf „Rund um Flierich“ statt. Foto: SK.

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. Zurzeit ist die Strecke zu ca. 70 % schnee- und eisfrei, schätzen die Lauffreunde. In den beiden letzten schneereichen Wintern hat sich die Gemeinde Bönen jedoch intensiv darum bemüht, den Athleten ein gutes und vor allem sicheres Geläuf zu bieten. Dorothea Pfeffer: „Aber nach dem langfristigen Wetterbericht wird es wohl ab Donnerstag regnen.“

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde, zum aktuellen Stand der Vorbereitungen:

„Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag ca. 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Aber wir denken, dass viele noch die Wetterentwicklung abwarten wollen.“ Korvin weiter: „An bekannten Namen habe ich bisher Melanie Kionka von der LG Hamm entdeckt, die vor zwei Jahren die Frauenwertung gewonnen hat. Sven Serke“, erklärt Korvin, „hat noch nicht gemeldet. Aber das ist ja nach seinem Erfolg beim Silvesterlauf von Werl nach Soest nur noch eine Formsache.“

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis Donnerstag entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de.“ Diese Online-Anmeldung ist bis kommenden Donnerstag um 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 der Telefonnummer 02383/2654.

Ebenfalls gibt es nach der Anmeldung die Teilneh-

merurkunde. 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 Teilnehmer können die Urkunde, wenn sie etwas Geduld mitbringen, aber auch schon am Veranstaltungstag mitnehmen.

Rundumversorgung ist gesichert

Anmelden können sich Interessierte auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start. Weitere Informationen gibt es ebenfalls im Internet.

Auch bei der 26. Auflage kümmern sich die Lauffreunde Bönen wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe 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.“

Barfuß zur Titelverteidigung?

BÖNEN • Sie sehen aus wie die allen Eltern bekannten Stoppersocken für Kinder – eben wie ein Baumwollstrickstrumpf mit genoppter Gummisohle. Nur ist diese bedeutend dicker als die der Indoor-Fußbekleidung. Sie soll nämlich in erster Linie rutschhemmend sein wie die der Kinder, sondern den Fuß schützen. Die „Leguano“-Socken, mit denen der für die Lauffreunde Bönen startende Sven Serke beim Nikolauslauf in Hamm als Erster des zehn Kilometerwettbewerbs ins Ziel lief, wurden für Ausdauerläufer entwickelt.



Sven Serke mit den Laufsocken.

„Der Erfinder Helmut Ohlhoff kommt aus dem Ultra-Marathonbereich“, erzählt der Bönener Dirk Pfeffer: „Sein Arzt beschied ihm vor 15 Jahren barfuß zu laufen, um eine Knie-OP zu verhindern.“ Wirklich barfuß klappte schmerzfrei „nur“ 30 Kilometer weit. Ohlhoff improvisierte mit Silikon ohne und schließlich mit Socken, bis er das Thema ernsthaft anging. In viereinhalb Jahren des Experimentierens entstand die Laufsocke, deren aktuelle zweite Auflage der exklusive Damenstrumpfhosenhersteller Kunert mit Strickware bestückt.

Lauffreund Pfeffer überzeugte die Socke derart, dass er im letzten Jahr nach 22 Berufsjahren in der Süßwarenbranche den Arbeitgeber wechselte. „Da ist wirklich Herzblut dabei. Ich hab mich ja jahrelang mit einer Fußverletzung rumgeplagt – mit den Socken schaffe ich wieder zehn bis 12 Kilometer.“ Die Firma setzte mit dem neuen Vertriebschef bisher knapp 10 000 Socken ab. „Und nicht nur bei Laufsportlern, inzwischen greifen auch viele aus dem Fitnessbereich zu dem Produkt.“

Pfeffer ist außerdem Serkes Trainer: „Dirk suchte Läufer, die auch mal vome mitlaufen“, erzählte der erfolgreichste Lauffreund des letzten Jahres von der Anwerbung. „In den ersten Socken bin ich zunächst etwas gerutscht – die neue Generation passt wie eine zweite Haut.“ Grip haben die Socken auch: „Auf Schneematsch waren sie beim Nikolauslauf genauso griffig wie meine klassischen Wettkampfschuhe“, erzählt er. Als Vorfußläufer hätte er durch den direkteren Kontakt zum Untergrund auch einen zusätzlichen Vorteil.

„Alle Ihre Muskeln werden am Laufgeschehen beteiligt sein. Viele davon waren bisher nicht oder kaum aktiv. Die Folge ist ein Muskelkater.“ Den Werbetext des Herstellers kann auch Sven Serke bestätigen: „Ich hatte zuerst tatsächlich Muskelkater in Fuß und Wade“, erzählt er. Der Lauffreund sieht den Schuh aber gerade auch deswegen positiv. „Die Schuhe sind eine Bereicherung fürs Training, gerade weil sie andere, zusätzliche Muskelpartien mobilisieren.“

Ob Serke die Laufsocken am kommenden Sonntag zum Volkslauf „Rund um Flierich“ trägt, hat er noch nicht entschieden. „Ich bin hin- und hergerissen“, zweifelt der Sieger des Vorjahres noch, „Auch wenn mir Dirk Pfeffer ja ein lukratives Angebot gemacht hat.“

Der Grund für das mulmige Gefühl des Heereners ist das Streckenprofil: „Auf dieser Strecke geht es bekanntlich bergauf und bergab“, sagt Serke, „und einen solchen Kurs bin ich noch nicht gelaufen – ich weiß nicht wie es sich dort läuft.“ Und die mögliche Titelverteidigung will der Favorit nicht leichtfertig verspielen: „Ich denke, Roland Steinmetz hat entsprechend trainiert“, will Serke sich keine Blöße gegenüber dem Seriensieger der Vorjahre geben. „Naja, wir werden kurzfristig anhand der gemeldeten Läufer entscheiden“, hofft hingegen sein Trainer auf den Einsatz „seines“ Produkts am Fuß des Siegers. Und das auch noch vor heimischer Kulisse. • ml

Countdown läuft für Rund um Flierich

BÖNEN • Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 9. Januar, findet der 10-km-Straßen- und Volkslauf bereits zum 26. Mal statt. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker – mit und ohne „Stock“ – die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist wie immer um 11 Uhr an der Ermelingschule.



© Liesegang

Auch Walker dürfen. •

„Insgesamt lagen uns bis zum vergangenen Sonntag knapp 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Aber wir denken, dass viele noch die Wetterentwicklung abwarten wollen“, erklärte Jürgen Korvin den aktuellen Stand der Dinge. „An bekannten Namen habe ich bisher Melanie Kionka von der LG Hamm entdeckt, die vor zwei Jahren die Frauenwertung gewonnen hat – Seriensieger Roland Steinmetz ist auch wieder dabei“, berichtet der Laufwart.

Vorjahressieger Sven Serke (LF Bönen) hat zwar noch nicht gemeldet, wird sich aber Herausforderer Roland Steinmetz stellen: „Ich will den Titel auch verteidigen“, erklärt Serke. Zuversichtlich ist er nach einer mit 32:30 Minuten neuen persönlichen Bestzeit über zehn Kilometer beim Silvesterlauf Werl-Soest auch. „Aber genauso wie bei diesem Lauf kann es passieren, dass Läufer nachmelden, die wie Werl-Soest-Sieger Daniel Schmidt zweimal am Tag trainieren und einfach schneller sind“, schätzt der 33-jährige Familienvater seine Chancen realistisch ein.

„Unser Lauf steht fest im Kalender zahlreicher Läufer. In diesem Jahr hängt aber einmal mehr vieles vom Wetter ab“, erinnert die stellvertretende Vereinsvorsitzende Dorothea Pfeffer an den Schnee zum 25. Lauf im Januar 2010. Damals verzeichneten die Lauffreunde nur 352 Starter. Zurzeit ist die Strecke zu ungefähr 70 % schnee- und eisfrei. Wie im letzten Jahr setzt der Verein im Not-, sprich: Schneefall, wieder auf kurzfristige Hilfe des Bauhofes der Gemeinde Bönen. „Aber nach dem mittelfristigen Wetterbericht wird es wohl ab Donnerstag regnen“, blickt Pfeffer auf die Prognosen.

Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 2001. 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.

Alle Straßen sind 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 im Fliericher Ortskern ideal, denn hier kommt das Feld gleich zweimal vorbei.

Der Lauf wird zudem für die Hellweg-Serie gewertet. Durch den Ausfall des Silvesterlaufes in Unna ist „Rund um Flierich“ jetzt sogar der offizielle Auftakt dieser Breitensportveranstaltung für das Jahr 2011.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis morgen entgegen: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter <http://www.lauffreundeboenen.de>“, erklärt Korvin. Diese schließt um 22 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter Telefon 02383-2654 möglich. Die Anmeldung bis morgen lohnt sich doppelt: Der Sportler spart die Nachmeldegebühr und hat die Chance einen von zehn Gutscheinen im Wert von 25 Euro oder von zweien zu 75 Euro zu gewinnen.

Kurzentschlossene können sich aber auch noch am Tag des Laufes bis 30 Minuten vor dem Start anmelden.

Nach der Veranstaltung gibt es die Teilnehmerurkunde ebenfalls online. 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“. Sofort am Sonntag gibt es die Urkunde aber auch wie gehabt am Schalter in der Turnhalle der Ermelingschule.

Natürlich kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe stehen für alle Aktiven und auch für die Zuschauer zur Verfügung. „Wir präsentieren auch wieder unsere schon legendäre Kuchentheke. Hier haben wir schließlich einen Ruf zu verteidigen“, verspricht Heike Leineweber vom Vergnügungsausschuss der Lauffreunde.

Im Jahr eins nach dem Silberjubiläum des Vereins 2010 wird die Veranstaltung erstmals ohne den ehemaligen ersten Vorsitzenden Dieter Maletz und seine launigen Kommentare stattfinden. Die Moderation und das Herzen nicht nur der Sieger nach dem Zieleinlauf wird diesmal Pfeffer übernehmen. Der neue Vorsitzende der Lauffreunde Jochen von Glahn ist durch Krankheit verhindert. • **WA/ml**

26. „Rund um Flierich“



Mit der Nummer 1 des Vorjahressiegers als Erster ins Ziel: Sven Serke gewann sein Heim-Rennen „Rund um Flierich“ deutlich. • Fotos (5): Liesegang

An Serke kommt keiner ran

LAUFSPORT Vorzeige-Athlet der Lauffreunde Bönen verteidigt seinen Titel bei „Rund um Flierich“
Im Ziel über eine Minute Vorsprung – Melanie Kionka schnellste Frau – 460 Aktive am Start

BÖNEN • Der Favorit hat sich fast mühelos durchgesetzt: Sven Serke gewann gestern den zum 26. Mal ausgetragenen Lauf „Rund um Flierich“. Und das deutlich: Nach 33:37 Minuten lief der Vorzeige-Athlet des Ausrichters Lauffreunde Bönen über die Zielinie. Es dauerte 62 Sekunden, ehe der nächste ins Ziel kam: Tobias Schüller von California Warstein (34:39 Min.). Eine weitere Minute länger brauchte Robert Welp vom SV Teuto Riesenbeck für die 10 Kilometer (35:34). Schnellste Frau war Melanie Kionka (LG Hamm).

Die Siegerin von 2009 war als Gesamtzwölfte in 37:57 Minuten schneller als die meisten Männer. Und als die Frauen sowieso: Zweite wurde in gebührendem Abstand

Isabell Hafenmayer von der LG Schwerte in 40:55 Minuten, Dritte die Hammerin Gudrun Rodloff (41:43). Schnellste Bönenerin war Katrin Walter als Sechszehnte (44:49).

Als Flierichs Ortsvorsteher Dieter Kretschmer am Sonntag pünktlich um 11 Uhr den Startschuss abgab, vermisste nicht nur Dorothea Pfeffer, die als 2. Vorsitzende der Lauffreunde Bönen Aktive wie Zuschauer begrüßte, ein ebenso bekanntes wie gern gesehenes Gesicht: Der sechsfache „Flierich“-Sieger Roland Steinmetz aus Bochum hatte zwar gemeldet, trat aber nicht an: Serke stand somit ohne seinen wohl größten Herausforderer da.

„Aber es sind schon noch andere dabei, die zumindest

schnell aussehen“, hoffte der Titelverteidiger auf ein paar Schrittmacher. Vergeblich. Letztlich war es der Mann auf dem Führungsfahrrad, an dem sich Serke orientierte. „Bei Kilometer 3 hat der spätere Zweite Tobias Schüller gefragt, warum ich so locker losgelaufen bin – da habe ich dann angezogen“, erzählte Serke später. Seine Zeit von 33:37 Min. war besser als die im Jahr zuvor, als der Schnee gute Zeiten verhinderte.

Die Zeit war Serke diesmal nicht so wichtig wie die Platzierung: „Ich wollte hier nur gewinnen – der Silvesterlauf Werl/Soest hat ganz schön an meinen Kräften gezehrt.“ Dort war er mit einer Knöchelverletzung nach Treppensturz ins Rennen gegangen. Die spürt er immer noch.

„Wichtig ist jetzt die Hammer Serie in drei Wochen – da ist dann Masse und Klasse am Start.“ Den Gesamtsieg dieser dreiteiligen Laufserie hatte er im vergangenen Jahr auf Flierich folgen lassen.

Am Hammer Kurpark wird auch Kionka ins Rennen gehen, die in Flierich ebenfalls nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte war: „Die letzten zwei Kilometer habe ich deutlich gespürt“, sagte Kionka, die zuletzt wegen einer Erkältung pausiert hatte. „Ich hinke mit meiner Vorbereitung auf die Saison auch deswegen hinterher, weil der Silvesterlauf in Herne, den ich eingeplant hatte, ausgefallen ist.“

Mit der wegen des Schnees erschwerten Trainingssituation der Sportler begründeten die Veranstalter die mit 460

Läufern und Walkern niedrige Teilnehmerzahl. „Ansonsten sind wir durchaus zufrieden“, erklärte Dorothea Pfeffer für den neuen Lauffreunde-Vorstand: „Das Drumherum funktionierte wieder einmal perfekt – ein Stückweit ist der Lauf nach all den Jahren ja auch ein Selbstläufer.“

Sie machte ihre Sache ebenfalls gut: Pfeffer musste für den erkrankten Vorsitzenden Jochen von Glahn ans Mikro. „Ich werde die Sieger natürlich beglückwünschen“, sagte sie, „Umarmung und Küsschen wie früher bei Dieter Maletz gibt es aber nicht“, sagte sie und lächelte. • ml



Mehr Bilder im Internet unter www.WA.de

Splitter vom Streckenrand

Zu viel gelaufen: Unzufrieden gab sich Katrin Walter nach ihrem ersten Start in Flierich nach der Babypause: „Ich wollte eigentlich eine 43er Zeit laufen“, sagte die Lokalmatadorin. Von der war sie mit 44:49 Minuten weit entfernt. „Ich glaube, es war einfach zuviel Lauferei in letzter Zeit.“ In drei Wochen nimmt sie aber dennoch schon wieder an der Hammer Serie teil.

Die Nase im Wind: Dass der Wind tatsächlich zum Thema wurde, bestätigte Walter Teumert nach dem Rennen. Der Lauffreund, mit dem Frömer Johannes Grasse seit dem ersten Lauf durchgehend dabei, meinte: „Es war schwer durch den Gegenwind auf dem Rückweg. Die Strecke selbst war aber gut zu laufen – und schlagloCHFrei.“

Schnelle Helfer: Mit sieben Läufern ging das Deutsche Rote Kreuz an den Start. Samt Chef: Martin Schulte debütierte diesmal. Frau Sabine war schon im vergangenen Jahr mitgelaufen. Schulte kam als zweitbester Rotkreuzler ins Ziel: „Unser Gastläufer Dr. Thorsten Flommersfeld, der zwar aus Bönen stammt, aber in Düsseldorf arbeitet, war schneller.“

Nur ankommen wollten Alexandra und Christian Kamp. „Wir lassen die anderen vorne mitlaufen und sorgen hinten für die Absicherung“ – wie der „Besenwagen“, den der DRK-Ortsverband auf die Strecke schickte. Die medizinische Betreuung übernahm die Hilfsorganisation gestern nämlich auch.

Altes Eisen: Auch ohne seinen langjährigen „Interviewpartner“, den Ex-Vorsitzenden der Lauffreunde Dieter Maletz, moderierte Jochen Heringhaus die Veranstaltung wie gehabt sachkundig. Der Veranstaltungsmanager eines Sportartikel-Grossisten vermisste nur die 16 Grad Celsius seines Wohnsitzes in Rheinland-Pfalz. Und bald seinen motorisierten Unterbau: „Der silberne LT ist wohl das letzte Mal hier dabei“, verriet er, „der hat jetzt auch schon 350.000 Kilometer auf dem Buckel.“

Pokale sammeln: Lauffreundin Lena Maletz nahm erneut einen Pokal mit nach Hause. Sie gewann wieder einmal ihre Altersklassenwertung, diesmal war es mit 51:14 Minuten die der weibl. Schüler A. Die Frage, wieviele Pokale sie inzwischen im Regal ste-

hen hat, wusste sie nicht zu beantworten.

Eingerostet: Daniel Gesing, Pressesprecher der DLRG-Ortsgruppe Bönen, trauerte alten Zeiten hinterher. „Als ich noch im Schwimmtraining war, bin ich die 10 Kilometer 10 Minuten schneller gelaufen.“ Zu den Langsamsten gehörte er mit einer 56er Zeit aber nicht.

Auf leisen Sohlen: Einziger Starter ohne Laufschuhe war Martin Ewers. „Sehr zufrieden“ war er mit seinem Experiment mit den so genannten Barfußlauf-Socken. „Es war angenehm, weil mir die Beine nicht wie sonst am Ende so schwer wurden“, berichtete er Dirk Pfeffer. Den Vertriebsleiter des Sockenherstellers überraschte, dass Ewers gleich beim Debüt ohne Blase blieb.

Wiedersehen: Noch einmal war Wolfgang Kroll aus Bad Salzuflen nach Flierich gereist. Vielleicht zum letzten Mal: „Ich wollte den zehnten Start“, sagte der 74-Jährige. Das erste Mal nahm er 1989 teil, zum bis dato letzten Mal 2002. „Ob ich zukünftig noch einmal so weit fahre, um zu laufen, weiß ich nicht.“



Freuten sich über ihre Leistungen bei „Rund um Flierich“: hinten v. links Jan Rogoll (TVG Kaiserau), Martin Dellbrügge (SuS Oberaden) und Arnulf Bergmann (LT Unna) sowie vorne Dirk Mahltig (RW Unna) und Marit Bergmann. ■ Fotos: Wagner

„Rund um Flierich“: Und wieder siegt Serke

LEICHTATHLETIK Titelverteidiger problemlos – Seriensieger Steinmetz fehlt
Kionka schnellste Frau – 463 Starter zum Auftakt der Hellweg-Serie

Von André Wagner

BÖNEN ■ Zur großen Revanche Steinmetz gegen Serke beim 26. Lauf „Rund um Flierich“ kam es nicht: Der sechsmalige Sieger aus Bochum, der eigentlich gemeldet hatte, fehlte. So hatte Sven Serke leichtes Spiel. Der Athlet der Lauf Freunde Bönen feierte in 33:37 Minuten die Titelverteidigung.

Sven Serke, der Roland Steinmetz im Vorjahr entthronte, lief über die zehn Kilometer ein einsames Rennen. Schon nach drei Kilometern hatte er die Konkurrenz abgehängt, durfte sich dann nur noch im „Zweikampf“ mit dem Führungsfahrrad unter Klaus Budde messen. „Die Strecke war super zu laufen – fast wie im Frühling“, freute sich der Lokalmatador im Ziel. Die Fußverletzung, die er sich bei einem Sturz von der Treppe, behinderte den Ausnahme-könner diesmal nur unwesentlich. „Ich hatte mich auf



Die Sieger unter sich: Sven Serke (LF Bönen) und Melanie Kionka (LG Hamm) gewannen jeweils zum zweiten Mal.

das Duell mit Steinmetz gefreut. Schade. Vielleicht im nächsten Jahr“, erklärte Sven Serke.

Zweiter wurde Tobias Schüller (California Warstein) mit einer Minute und zwei Sekunden Rückstand auf Sieger Serke. Den dritten Rang sicherte sich Robert Welp (SV Teuto Riesenbeck). Michel Korte (Unna) landete

auf dem zehnten Platz vor Dustin Scholz (SuS Oberaden). Vordere Plätze belegten außerdem Ingo Hanke (Bönen/13.), Jörg Döhling (LG Lust am Laufen Unna/15.) und Dirk Mahltig (RW Unna/19.).

In der Frauenkonkurrenz startete Vorjahressiegerin Uta Doyscher nicht. So war der Weg für Melanie Kionka (LG

Hamm), die schon 2009 bei „Rund um Flierich“ triumphiert hatte, frei. Sie überquerte nach 37:57 Minuten die Ziellinie, war damit nicht nur mit zwei Minuten Vorsprung schnellste Frau, sondern belegte auch in der Gesamtwertung den zwölften Rang. „Die letzten zwei Kilometer sind mir schwer gefallen. Mir fehlen die Tempoläufe. Außerdem hat mir eine Erkältung lange zu schaffen gemacht. Daher bin ich hochzufrieden“, meinte Melanie Kionka im Ziel.

Sie verwies Isabel Hafemayer (LG Schwerte) und Teamkollegin Gudrun Rodloff auf die weiteren Podestplätze. Claudia Nachtwey (TV Werne) wurde Vierte. Marit Bergmann (LT Unna), im Vorjahr noch auf dem Bronzerang, freute sich diesmal über den fünften Platz in der Gesamtwertung und den Sieg in der weiblichen Jugend A.

Insgesamt verzeichneten die Lauf Freunde Bönen 407 Läuferinnen und Läufer sowie 56 Walker.

Freie Wege statt Schnee und Eis

LEICHTATHLETIK 26. Auflage optimal.
Grasse und Teumert immer dabei

BÖNEN • Tief „Daisy“ bescherte dem Jubiläumslauf vor einem Jahr eisige Temperaturen sowie Schnee und Eis. Die Veranstaltung stand kurz vor der Absage. Ganz anders gestern: Bei guten Laufbedingungen machten sich die Sportlerinnen und Sportler auf zum Traditionsrennen „Rund um Flierich“.



Dorothea Pfeffer

▪ Das organisatorische Zep-ter übernahm diesmal Dorothea Pfeffer. Die stellvertre- tende Vorsitzende der Lauf- sportfreunde Bönen vertrat ihren „Chef“ Jochen von Glahn, der erkrankt war und somit seinen ersten Lauf als Nachfolger von Dieter Maletz verpasste. Pfeffer zog ein po- sitives Fazit: „Die Veranstat- tung ist reibungslos verlau- fen. Die Wege waren frei, unser Dank gilt dem Bauhof der Gemeinde Bönen.“

▪ 26. Mal „Rund um Flie- rich“ – und immer waren Walter Teumert (Lauffreunde Bönen) und Johannes Grasse (SV Frömmern) am Start. Teu- mert absolvierte die zehn Ki- lometer diesmal in 53:01 Mi- nuten, Grasse kam nach 1:06 Stunden ins Ziel, abge- klatscht von der stellvertre- tenden Vorsitzenden Doro- thea Pfeffer.

▪ Nächstes Ziel Hammer Se- rie. Für viele Teilnehmer, so auch für die Gewinner Mela- nie Kionka und Sven Serke, war der Lauf in Bönen eine ideale Vorbereitung auf die „Hammer Serie“, die bald startet. Serke möchte dann seinen Titel verteidigen und möglichst viele neue Bestzei- ten aufstellen.

▪ Unter die Dusche, statt in die Kirche hieß es für Frön- denbergs evangelischen Pfar- rer Hartmut Görler nach der Zielankunft. Der Geistliche startete mit Sohn Mattes bei „Rund um Flierich“ und peil- te eine Zeit unter einer Stun- de an. Das schaffte der Pfar- rer locker, erreichte nach 58:04 Minuten das Ziel. Dort wartete schon sein Spröss- ling, der für den VfL Frön- denberg aktiv ist. Der 13-Jäh- rige war knapp vier Minuten schneller als sein Vater, der nach langer Pause wieder die Laufschuhe ausgepackt hat- te. „Das war mein erster Lauf über zehn Kilometer“, sagte der Kirchenmann, der beim Silvesterlauf schon den „Fün- fer“ gemeistert hat. „Mein Sohn läuft die Hellweg-Serie. Ich dachte mir, statt doof rumzustehen, mache ich ein- fach mit“, erklärte Hartmut Görler, der Mattes nun mög- lichst oft begleiten will. Beim nächsten Mal wartet ein Heimspiel auf die Görlers, wenn die Hellweg-Serie am 19. Februar beim Ruhrta- lauf des VfL Fröndenberg Station macht. ▪ awa



Über die Teilnehmerzahl von 463 Starterinnen und Startern freute sich Veranstalter Lauffreunde Bönen sehr.

Leichtathletik 26. Lauf „Rund um Flierich“ – Familie des Titelverteidigers bereitet liebevollen Empfang

Siegerkuss für Sven Serke

Silke Andres schaute auf die Uhr. „Gleich müssen doch die Ersten zu sehen sein“, bedeutete sie ihren Eltern, die sich ihrem Nachwuchs liebevoll widmeten. Silke blickte wiederum die Ermelingstraße herunter. Gespannte Blicke. „Da kommen sie“, rief sie. Sie hatte das Führungsfahrrad entdeckt. Dahinter ein Läufer, einsam an der Spitze. „Das ist Sven.“ Sven Serke ist ihr Lebensgefährte, der Titelverteidiger. Der spulte locker die letzten Meter bis ins Ziel herunter, riss die Arme hoch und freute sich über das Siegerküsschen von Silke.

Die lief zurück zu ihren Eltern, die mit den beiden Kindern des Siegers ein wenig weiter entfernt standen. Sie freuten sich. Beide hatten natürlich den Zieleinlauf verfolgt. Nur Fynn, der dreijährige Filius von Sven Serke und Silke Andres, schien weniger Interesse am Sieg seines Vaters zu haben. Ihn machte viel mehr das Feuerwehrauto an, das auf dem Hof der Ermelingstraße stand. Schwester Cara schlummerte unterdessen selig im Kinderwagen. Freude auch bei Dirk Pfeffer, dem Trainer des Titelverteidigers. „Wir laufen auf Sieg“, hatte er vor dem Start die Marschroute vorgegeben – und Sven



Große Resonanz hatte wiederum der 26. Lauf „Rund um Flierich“, den Sven Serke (Nr. 1) vom gastgebenden Verein Lauffreunde Bönen wie im Vorjahr gewann. Zweiter mit über eine Minute Rückstand wurde Tobias Schüller (Nr. 244).

Foto: Patrick Opierynski

hielt sich daran.

Sieger Sven Serke indes war wenig gezeichnet von den zehn Kilometern, die er in 33:37 Minuten zurücklegte.

Kionka Frauensiegerin

„Ich wollte schon unter 34 Minuten bleiben“, seine ersten Worte bei den Interviews für die Lokalpresse, „das ist mir auch gelungen.“ Bereits nach drei Kilometern hatte er sich

von der Konkurrenz abgesetzt und lief ein einsames Rennen. „Ein wenig mehr Konkurrenz hätte ich mir schon gewünscht“, tat er weiter kund. Sein vermeintlicher Rivale, der sechsmalige Sieger von „Rund um Flierich“, Roland Steinmetz, hatte zwar gemeldet, war aber nicht am Start. „Ich weiß nicht, warum er nicht gekommen ist“, zuckte Dorothea Pfeffer, die zweite Vorsitzende der gastgebenden

Lauffreunde Bönen, mit den Schultern. Sie stand wie in den Jahren Dieter Maletz zuvor, der langjährige Vorsitzende, im Zieleinlauf und klatschte viele Läufer/innen ab.

Rund 460 Starter absolvierten diesmal den 26. Lauf „Rund um Flierich“. „Dass wir weniger Teilnehmer als in den Vorjahren haben würden, das war aufgrund der unsicheren Wetterlage zu erwarten“, resümierte Dorothea Pfeffer, „wir

sind aber sehr zufrieden.“

Zufrieden war auch Melitta Kionka, die den Sieg in der Frauenklasse davontrug. Sie schnaufte allerdings beim Zieleinlauf ein wenig mehr. „Ich konnte wegen einer Erkältung zuletzt nicht so hart trainieren“, verriet sie, „da fehlten mir die Tempoläufe. Die letzten zwei Kilometer sind mir ein bisschen schwer gefallen.“ Sie siegte aber ebenso unangefochten wie Sven Serke. eckl

Westfälische Rundschau · N

STIMMEN

„Nicht so schwer“

■ Sven Serke (Lauffreunde Bönen): „Nach dem Silvesterlauf von Werl nach Soest war ich ein bisschen geplättet. Hier in Bönen war es dieses Mal nicht so schwer. Die Strecke war frei, kein Schnee, kein Matsch. Der Lauf diente zur Vorbereitung zur Hammer Serie, die am 30. Januar beginnt. In Bönen wollte ich meinen Titel verteidigen. Das ist mir gelungen.“

■ Melanie Kionka (LG Hamm): „Ich war zuletzt erkältet. Den Silvesterlauf in Unna wollte ich zum Aufbau daher bestreiten und nicht Werl – Soest. Unna fiel leider aus. Ich wollte unter 38 Minuten bleiben. Von daher habe ich mein Ziel erreicht, auch wenn es am Ende schwer wurde. Jetzt starte ich bei der Hammer Serie.“

■ Dorothea Pfeffer (2. Vorsitzende der Lauffreunde Bönen): „Ich habe unseren kranken Vorsitzenden Jochen von Glahn mit vertreten. Mit der 26. Laufveranstaltung bin ich zufrieden. Das beweisen auch die vielen positiven Rückmeldungen an Ort und Stelle und später. Das Wetter hat gepasst, die Strecke war frei. Alles andere war im Vorfeld organisiert und dann ein Selbstläufer. Dass auch einer von uns gewonnen hat, ist umso schöner.“

DREI FRAGEN AN



Johannes Grasse.
72-jähriger Volksläufer vom SV Frömmern

„Richtiger Volkslauf“

Johannes Grasse hat alle 26. Läufe „Rund um Flierich“ absolviert.

Sportredaktion: Das war Ihr 26. Lauf „Rund um Flierich“. Wie sind Ihre Eindrücke?

Johannes Grasse: „Auch diesmal habe ich mich gerne zum Start aufgestellt. Mit meiner Zeit von 1:06 Stunden bin ich zufrieden. Mit zunehmendem Alter wird es jedes Jahr schwerer. Zum Glück bin ich bisher immer zu dem Zeitpunkt, wo der Lauf terminiert ist, fit. Wenn ich gesund bleibe, werde ich auch nächstes Jahr wieder kommen.“

Was macht „Rund um Flierich“ für Sie so interessant, dass Sie immer wieder kommen?

Dieser Lauf hat für mich familiären Charakter. Ein ganzer Verein steht dahinter. Alle helfen mit. Da muss man sich nur mal die Kuchentheke anschauen. Klasse. Auch die Streckenführung ist schön. Ein richtiger Volkslauf.

Wann sind Sie mit dem Laufen angefangen?

Dieter Maletz und Leo Olschewski, die „Rund um Flierich“ begründet haben, kannte ich von früher her. Die sind gelaufen und haben mir das auch schmackhaft gemacht. Ich bin dann auch angefangen und es sogar bis zum Marathon geschafft. Laufen hält mich gesund. Drei bis vier Läufe mache ich noch pro Jahr. Bei „Rund um Flierich“ muss ich aber dabei sein. eckl



Im Zeichen der Schuhe: Die Ermelingschule wurde wieder zum Basislager von „Rund um Flierich“. • Foto: Liesegang

Das ausgefallene Duell

RUND UM FLIERICH Nicht nur Sven Serke vermisst Seriensieger Steinmetz
Lauffreunde Bönen sind zufrieden und freuen sich auf Organisationspause

BÖNEN • Etwas war diesmal anders beim Volkslauf „Rund um Flierich“: Zwei Hauptdarsteller der vergangenen Jahre fehlten am Sonntag bei der 26. Auflage. Der eine war Dieter Maletz, bis September letzten Jahres Vorsitzender und nun Wahl-Ungar, der andere Roland Steinmetz, sechsmaliger Sieger auf der 10 km-Runde durch Bönen Südosten. Er hatte gemeldet, doch gekommen war er nicht.

So hatte Sven Serke, von den Lauffreunden Bönen freie Sicht auf die freie Strecke – wenn man einmal vom Führungsfahrrad absieht. Konkurrenten hatte er viele, aber keiner kam ihm nahe. Der Warsteiner Tobias Schüller hatte im Ziel satte 62 Sekunden Rückstand auf Serke. Viele unter den Zuschauern am Start/Ziel nahe der Ermelingschule hatten sich auf ein Duell Serke/Steinmetz ge-

freut – nicht zuletzt Serke selbst. 2010 hatte Steinmetz die falschen Schuhe für die damals winterliche Strecke gewählt und war unterlegen. Diesmal wäre es womöglich knapper ausgefallen. Wäre. So aber musste sich Serke nicht verausgaben. Er kam ins Ziel, wie er losgelaufen war: frisch.

Tatsächlich duellierte sich Serke indirekt mit einem anderen ehemaligen „Rund-um-Flierich“-Sieger. Ulrich Beckmann aus Fröndenberg war unter den Startern. Er hatte den Lauf im Jahr 1989 gewonnen – in der Top-Zeit von 32:11 Minuten. 22 Jahre später war der für die LG Men den startende Beckmann nicht mehr gar so schnell. Er kam nach 43:32 Minuten als 82. ins Ziel. Das bedeutete Rang 17 in der mit 74 Startern am besten besetzten Altersklasse M45. „Es ist schön, wenn frühere Sieger

zurückkommen und die Größe haben, im vorderen Mittelfeld mitzulaufen“, sagte Bönen Laufwart Korvin.

Nicht alle Altersklassen waren so gut besetzt wie die M45. So wie es überhaupt ein paar Starter mehr hätten sein dürfen. Mit 464 Aktiven (davon 57 Walker) landeten die Lauffreunde grob im Zielkorridor von „um die 500 Starter“, wie Korvin sagte, der aber auch den vermeintlich Goldenen Zeiten mit bis zu 900 Startern (2004) nicht nachtrauert. „Dieser gigantische Zulauf hat uns damals fast überfordert. Mehr als 600 sollten es nicht sein“, so Korvin, der wie viele andere von den Lauffreunden im Hintergrund routiniert ihrer Aufgabe nachgingen. Als Korvin gestern Abend den Urkunden-Druck auf der Internetseite des Vereins aktivierte, lagen die ersten Anmeldungen für den 8. Januar 2012 bereits

wieder vor. An diesem Tag findet die 27. Auflage von „Rund um Flierich“ statt. Dann wohl wieder mit Ingo Hanke. Der Neu-Böener und Neu-Lauffreund lief mit 37:57 Min. persönliche Bestzeit.

Bis 2012 haben die Lauffreunde etwas Zeit, sie von anstrengenden Monaten mit Jubiläumslauf am Zechenturm und „Rund um Flierich“ zu erholen. Dann will sich der neue Vorstand um den 1. Vorsitzenden Jochen von Glahn, der am Sonntag nicht dabei sein konnte, um die Entwicklung des Klubs kümmern. „Der Verein wird sich nicht grundlegend verändern, aber wir müssen sehen, dass auch unsere Mitglieder älter werden, und die Angebotspalette entsprechend erweitern“, sagte Korvin. • sst



Mehr Bilder im Internet unter www.WA.de

Zehn neue Bestzeiten für Lauffreunde

LAUFSPORT Sven Serke stellt bei Winterlaufserie Vereinsrekord über 10 Kilometer auf
Katrin Walter schnellste Bönenerin – Vordere Platzierungen in den Altersklassen

BÖNEN ■ Ein neuer Vereinsrekord und zehn persönliche Bestzeiten – das ist das Ergebnis der Lauffreunde Bönen beim Eröffnungslauf der 37. Hammer Winterlaufserie über 10 Kilometer. Insgesamt nahmen 33 Lauffreunde teil.

Nur der schnellste Bönener, Sven Serke, zeigte sich nach dem Zieleinlauf enttäuscht. Statt des erhofften Sieges gab es für ihn nur Rang fünf (WA berichtete) – den allerdings mit dem neuen Vereinsrekord von 32:08 Minuten. „Man sollte auch mal schauen, wen Sven hinter sich gelassen hat. Seinem Konkurrenten aus dem Vorjahr, Andreas Beulertz, hat er 78 Sekunden abgenommen und Roland Steinmetz, dem Seriensieger von „Rund um Flierich“, fast zwei Minuten“, sagte Bönens Laufwart Jürgen Korvin. Serke gewann die Altersklasse M30.

Neben Serke nutzten neun weitere Aktive der Lauffreunde die guten äußeren Bedingungen zu einer neuen persönlichen Bestzeit: Ingo Hanke (M35) 37:48 Min., Lars Grunenberg (M35) 39:22 Min., Martin Munk (M40) 39:37 Min., Dr. Ralf Bartmann (M45) 44:52 Min., Susanne Brinkmann (W40) 45:06 Min., Sandra Firus



Schnell in Hamm: Die Lauffreunde Bönen vor Teil eins der Winterlaufserie. ■ Foto: WA

(W45) 47:35 Min., Berthold Sommer (M45) 52:13 Min., Hannah Blank (weibl. Jugend A) 53:04 Min. und Sabine Schulte (W40) 53:26 Min.

Schnellste Bönenerin war Katrin Walter mit 44:14 Min. Das bedeutete Platz 6 in der Altersklasse W30. „Da Katrin die Serie zum Aufbau nutzen wird, erwarte ich eine Verbesserung der Platzierung in der Serienwertung“, so Korvin. Ebenfalls Ambitionen auf eine gute Serien-Platzierung in ihren Klassen haben Susanne Brinkmann (Platz 7

in W40/45:06 Min.), Karl-Heinz Brock (Platz 10 in M60/46:05 Min.), Sandra Firus (Platz 8 in W45/47:35 Min.), Ulf Kasischke (Platz 10 in M65/50:30 Min.) und Gisela Homeyer (Platz 3 in W60/55:40 Min.).

Ein gutes Rennen lief die A-Jugendliche Hannah Blank. Sie wurde mit 53:04 Min. Fünfte ihres Klassements. Zeitgleich mit ihr kam Michael Klein ins Ziel. Er hatte Blank begleitet, damit sie ein zu hohes Anfangstempo vermeidet und im Tempo ausge-

glichen läuft. Auch einige Lauffreunde-Neuzugänge feierten in Hamm ihr Debüt: Ingo Hanke, Thorsten Bucker, Meinolf Nather und Stefan Deimann. ■ **WA**

Die Zeiten der übrigen Lauffreunde: Thorsten Bucker 41:55 Min., Michael Wölert 45:11 Min., Meinolf Nather 45:34 Min., Stefan Deimann 46:47 Min., Timo Grimm 47:00 Min., Martin Schulte 47:11 Min., Hartmut Stoepl 47:27 Min., Michael Flory 48:39 Min., Volker Firus 49:16 Min., Jürgen Korvin 49:38 Min., Bernd Jahn 49:39 Min., Thomas Freitag 51:21 Min., Simon Vulf 51:32 Min., Dieter Freitag 52:08 Min., Lothar Dieckmann 52:15 Min., Bernd Schlockermann 53:45 Min., Michael Daidok 54:04 Min.

Alle Ergebnisse im Lokalsport Hamm

Sven Serke jagt einen Russen

LAUFSPORT Bönener liegt in Serienwertung der Hammer Laufserie auf Rang zwei

BÖNEN ■ „Wo stehe ich jetzt eigentlich in der Serienwertung?“ – dies war die häufigste Frage bei den Lauffreunden Bönens nach dem 10km-Lauf der 37. Hammer Winterlaufserie. Die Antwort der LG Hamm ließ einige Zeit auf sich warten. Jetzt ist sie da – und sie ist gut für Spitzenläufer Sven Serke.

Die Verzögerung hatte mit Problemen bei der Zeiterfassung zu tun. Die Zuständigen der LG waren zunächst damit beschäftigt, eine korrekte Ergebnisliste ins Netz zu stellen. Im zweiten Schritt haben sie nun auch eine Rangliste mit den Aktiven veröffentlicht, die nicht für einzelne Rennen, sondern die komplette Serie gemeldet haben.

Danach liegt der Vorjahressieger Sven Serke von den Lauffreunden in der Gesamtwertung auf Platz 2. Drei der vier Männer, die über 10 Kilometer vor ihm lagen, haben nicht für die Serie gemeldet und fallen daher aus der Wertung. Das gilt nicht für den führenden Alexey Fomin. Ob Serke den Russen noch abfangen kann, ist schwer zu sagen. Fomin lief bei einem Halbmarathon in Magdeburg im Oktober eine gute Zeit von 1:11:28 Std. Aber auch über diese Distanz fühlt sich Serke stärker als im Vorjahr.

Auf einem dritten Platz in

ihrer Altersklasse liegen die Bönenerinnen Katrin Walter (W30), Susanne Brinkmann (W40) und Gisela Homeyer (W60). Mit einer einstelligen Serienplatzierung können auch Ulf Kasischke (Platz 9 in M65), Karl-Heinz Brock (Platz 9 in M60) und Sandra Firus (Platz 7 in W45) rechnen. Auch für Hartmut Stoppel (M60) und Lothar Dieckmann (M60) ist die Chance auf einen Platz unter den ersten Zehn noch da. Beide liegen derzeit auf Rang 13.

„In einem Zeitraum von vier Wochen die Form zu halten oder gar zu verbessern, ist kein Problem. Die große Kunst ist es, sich keinen Erkältungsvirus einzufangen“, sagt Bönens Laufwart Jürgen Korvin zur Hammer Serie. Fortgesetzt wird sie am Sonntag über 15 km. ■ **WA**



Podest-Ambitionen: Katrin Walter. ■ Foto: Stock

Leichtathletik Erster Teil der Hammer Serie, Sven Serke enttäuscht über Platz fünf – Für falsche Taktik entschieden

„Viel zu lange Tempo gemacht“

Schon vor der Schlussrunde im Hammer Jahnstadion wusste Sven Serke, dass er für den erhofften Sieg nicht mehr in Frage kam. Die Spitze war ihm enteilt. Als Fünfter pasierte Serke, der im vergangenen Jahr den Auftakt der Hammer Serie über zehn Kilometer gewonnen hatte, das Ziel. Den Sieg sicherte sich David Holmgren (LGO Dortmund) in 31:50 Minuten.

Sichtlich enttäuscht ließ Serke, der für die Lauf Freunde Bönener startet, den Zehn-Kilometer-Lauf am zurückliegenden Sonntagmorgen entlang des Kanals in Hamm noch einmal Revue passieren. „Ich habe Tempo gemacht, eigentlich viel zu lange, weil wir Gegenwind hatten“, skizzierte Serke seine Eindrücke. Unter 32 Minuten wollte er bleiben und verfehlte seine persönlichen Vorgaben mit gestoppten 32:08 Minuten nur sehr knapp. Besonders ärgerte ihn

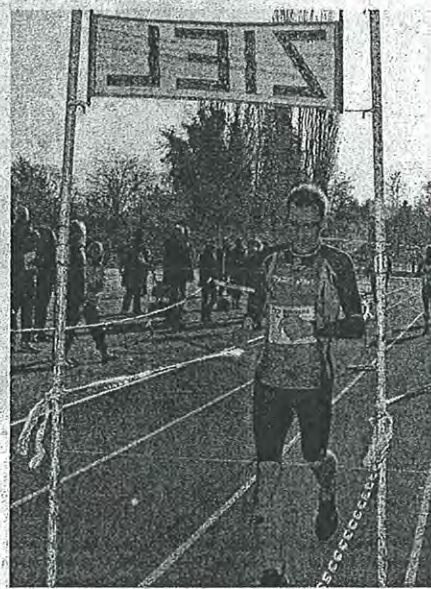
die Tatsache, dass er sich zu einer falschen Taktik hat hinreißen lassen. „Ich hätte auf meine Chance warten müssen. Aber ich wollte das Rennen von vornherein entscheiden. Das war vielleicht der Fehler“, zeigte sich Serke selbstkritisch. Doch trotz der Enttäuschung zum Auftakt gibt sich Serke weiterhin kämpferisch. „Ich konzentriere mich voll und ganz auf die Hammer Serie. Das ist das A und O. Alles andere ist mir egal“, sagte der Top-Läufer.

Aufbauend auf einem guten Trainingsstand nutzten neben Serke neun weitere Bönenerinnen und Bönener die guten äußeren Bedingungen zu einer neuen persönlichen Bestzeit: Ingo Hanke (M 35) 37:48 Min., Lars Grunenberg (M 35) 39:22 Min., Martin Munk (M 40) 39:37 Min., Ralf Bartmann (M 45) 44:52 Min., Susanne Brinkmann (W 40) 45:06 Min., Sandra Pirus (W 45)

47:35 Min., Berthold Sommer (M 45) 52:13 Min., Hannah Blank (weibliche Jugend A) 53:04 Min. und Sabine Schulte (W 40) 53:26 Minuten. Schnellste Bönenerin war Karin Walter mit 44:14 Min. Das bedeutete Platz sechs in der Altersklasse W 30.

Braucks auf Platz 21

Der Fröndenberger Christof Neuhaus, der für den Marathon-Menden startet, belegte Platz acht (32:20 Minuten). Volkhard Braucks (SuS Oberaden) kam nach 34:25 Minuten ins Ziel und landete damit im Gesamtklassement auf dem 21. Rang. Für die beste Zeit aus Sicht des Lauf-Teams Unna sorgte Volker Greis, der nach 35:50 Minuten ins Ziel kam. Tim Voß vom TV Unna waren die Strapazen anzusehen (Platz 54, 36:44). „Es war ganz schön anstrengend“, gestand er, als er sich auf der Tartanbahn des Jahnstadions an der Seite von Dirk Mahltig



Konnte den Vorjahressieg nicht wiederholen: Sven Serke (LF Bönener) belegte in Hamm über 10 Kilometer diesmal Platz fünf. Foto: SK



Die zehn Kilometer sind geschafft: Tim Voß (li.) vom TV Unna und Dirk Mahltig (re.) von RW Unna nach dem Zieleinlauf auf der Tartanbahn des Hammer Jahnstadions. Foto: SK

(RW Unna) nach dem Schluss-spurt erholte. Mahltig hatte für die 10-Kilometer-Distanz 36:53 Minute benötigt. „Ein schöner Lauf“, urteilte der RWU-Läufer. Während der ersten sieben Kilometer hatte er sich an die Fersen von Heike Bienenstein (LG Dortmund), die das Damen-Klassement gewann (36:58), geheftet. Für Marit Bergmann vom Lauf-Team Unna stoppten die Uhren nach 41:45 Minuten. Damit sicherte sich das LITU-Talent den zweiten Platz im

Klassement der weiblichen A-Jugend. Im Gesamtklassement der Damen bedeutete die gelaufene Zeit Platz 269. Auch zahlreiche Aktive der Lauf-sportfreunde Unna waren in Hamm am Start. Für die beste Zeit sorgte Hartmut Hempel (46:07 Min., 6. M65). Auch die Lauf-Freude von Horst Krieg (SuS Oberaden) ist weiterhin ungebrochen. Der 83-Jährige reihte sich wie gewohnt ins

Starterfeld ein. Nach 55:45 Minuten hatte er den Rundkurs bewältigt.

Die Winterlaufserie wird am 13. Februar (15 Kilometer) fortgesetzt und findet am 27. Februar (Halbmarathon) ihren Abschluss. SK

Alle Ergebnisse und Platzierungen sind im Internet auf der Homepage des Veranstalters verfügbar: www.lg-hamm.de

Leichtathletik Hamm

Sven Serke wählt falsche Taktik



„Habe die falsche Taktik gewählt“:
Sven Serke (LF Bönen). Foto: SK

Leichtathletik: Sven Serke von den Lauffreunden Bönen konnte seinen Vorjahressieg zum Auftakt der Hammer Serie über zehn Kilometer nicht verteidigen. Als Fünfter passierte er im Hammer Jahnstadion das Ziel. „Ich habe die falsche Taktik gewählt und viel zu lange von vorne Tempo gemacht“, zeigte sich Serke nach dem Zieleinlauf enttäuscht. Für die zehn Kilometer benötigte er 32:08 Minuten. Den Sieg sicherte sich David Holmgren (LGO Dortmund) in 31:50 Minuten (ausführlicher Bericht folgt). SK

Bergmann liegt gut im Rennen

LEICHTATHLETIK A-Jugendliche des Lauf Teams Zweite der Hammer Serie

UNNA • Weitere heimische Vereine starteten am Wochenende beim Zehn-Kilometer-Lauf der Hammer Serie. Stark im Wettbewerb ist derzeit Marit Bergmann vom Lauf Team Unna. In der weiblichen A-Jugend nimmt sie nach dem „Zehner“ aussichtsreich Platz zwei ein.

Lauf Team Unna

Bei frostig-sonnigem Wetter und bei nur geringfügig kaltem Ostwind schlugen sich insbesondere Marit Bergmann als Zwölfte unter knapp 290 Frauen (41:45 / 2. Platz WJgA) und Volker Greis als 39. der Männer (35:50 / 3. Platz M30) hervorragend. Auch für die übrigen 11 Läufer und Läuferinnen ergaben sich zufriedenstellende Ergebnisse und Platzierungen in den beiden großen Starterfeldern.

Ergebnisse: Conny Mashiter (46:09 / 9. Platz W50), Angelika Friedemann (51:06 / 8. W55), Arnulf Bergmann (40:04 / 31. M45), Carsten Lüdke (41:50 / 55. MHK), Hans-J. Behrend (44:11 / 47. M50), Roland Goedecke (46:01 / 5. M65), in neuer persönlicher Bestzeit Christian Hahnen (46:40 / 114. M40), Martin Gellfuß (48:50 / 146. M45), Franz-J. Wiemann (50:20 / 9. M65), Heinz Lammert als ältester LTU-Starter (1:01:44 / 14. M70) und Uwe Friedemann (1:04:24 / 19. M65).

Mannschaft: 12. Frauen M. Bergmann, C. Mashiter und A. Friedemann (2:19:00 Std.); 57. Männer A. Bergmann, C. Lüdke und H.J. Behrend (2:06:05 Std.); 117. R. Goedecke, Ch. Hahnen und M. Gellfuß (2:21:31 Std.); 172. F. Wiemann, H. Lammert und U. Friedemann (2:56:28 Std.).

LF Bönen:

Gut unterwegs waren wie immer die Lauffreunde Bönen bei der Hammer Serie. Nur der schnellste Bönener, Sven Serke, zeigte sich nach dem Zieleinlauf etwas enttäuscht: „Ich hatte die falsche Taktik gewählt und viel zu lange von vorne Tempo gemacht.“ Gestoppt wurde er mit einem neuen Vereinsrekord von 32:08 Min. Als Gesamt-Fünfter überquerte der Überraschungssieger des Vorjahres die Ziellinie. Dass die vor ihm Liegenden allesamt jünger waren und er damit den Sieg in seiner Altersklasse M30 verbuchen konnte, vermochte Serke nicht zu trösten. Aber gleichwohl ging sein Blick nach vorne: „Wenn ich über 15 Kilometer meine Vorjahresleistung wiederhole, sieht es für die Serie gar nicht so

schlecht aus.“ Schnellste Bönenerin war Katrin Walter mit 44:14 Min. Das bedeutete Platz Platz 6 in W 30.

Böner Ergebnisse:

Ingo Hanke (M 35) 37:48 Min., Lars Grunenberg (M 35) 39:22 Min., Martin Munk (M 40) 39:37 Min., Ralf Bartmann (M 45) 44:52 Min., Susanne Brinkmann (W 40) 45:06 Min., Sandra Firus (W 45) 47:35 Min., Berthold Sommer (M 45) 52:13 Min., Hannah Blank (Weibl. Jugend A) 53:04 Min., Sabine Schulte (W 40) 53:26 Min., Susanne Brinkmann (W40) 45:06 Min., Karl-Heinz Brock (M60) 46:05 Min., Sandra Firus (W45) 47:35 Min., Ulf Kasischke (M65) 50:30 Min., Gisela Homeyer (W60) 55:40 Min., Thorsten Bucker 41:55 Min., Michael Wöllert 45:11 Min., Meinolf Nather 45:34 Min., Stefan Deimann 46:47 Min., Timm Grimm 47:00 Min., Martin Schulte 47:11 Min., Hartmut Stoepel 47:27 Min., Michael Flory 48:39 Min., Volker Firus 49:16 Min., Jürgen Korvin 49:38 Min., Bernd Jahn 49:39 Min., Thomas Freitag 51:21 Min., Simon Vulf 51:32 Min., Dieter Freitag 52:08 Min., Lothar Dieckmann 52:15 Min., Bernd Schlockermann 53:45 Min., und Michael Daidok 54:04 Min.

TVG Kaiserau:

Der TVG Kaiserau beteiligte sich mit sieben Läufern an der Serie. Die fünf Teilnehmer des Vorjahres konnten fast alle ihre Ergebnisse annähernd wiederholen. Die Strecke am schnellsten absolvierte Kai Haverkamp in 39:20 Min. (22. M40 - Gesamt: 151.). Danach folgten Tobias Burkhardt in 40:08 Min. (17. M30), Matthias Deiters in 42:36 Min. (38. M35), Bernd Seidel in 45:33 Min. (97. M45), Friedhelm Wittlieb in 49:26 Min. (47. M55), Herbert Luts in 51:54 Min. (122. M50) und Lothar Walter in 57:25 Min. (82. M55). In der Mannschaftswertung belegte das Team Haverkamp/Burkhardt/Deiters den 42. Rang.

TLV Rünthe:

Als erster TLV-Starter erreichte Thomas Budde (41:42 Min, 55. M40) das Ziel. Sein persönliches Ziel erreichte auch 304. (9. M55) Günter Waschke, der für die Strecke 42:20 Minuten benötigte. Thomas Eder finishte in 43:18 Min. (65. M45); Bettina Gerken benötigte 48:31 Min. (12. W40). Simone Schriewersmann (618. W35), die erst seit dem Vorjahr bei Volksläufen antritt, zeigte mit 55:35 Minuten zu Beginn des Jahres eine erfreulich aufsteigende Form. Marion Hübers van de Loo wurde nach 1:07:26 Std. 26. der W35.



Andre Peters feierte Premiere bei der LG Hamm. Der 22-jährige Lauf-Neuling absolvierte über die zehn Kilometer der Laufserie seinen ersten Wettkampf und machte als 27. des ersten Rennens mit Nachdruck auf sich aufmerksam. Ganz zufrieden war der Hammer jedoch nicht: „Ich wäre lieber eine 34er Zeit gelaufen“, sagte der Mann, der erst im September bei der LG Hamm das Training aufgenommen hat. „So wurden es nur 35 und irgendwas, weil ich anfangs ein wenig getödel habe.“ 35:15 waren es genau – eine Zeit, die eigentlich keinen Raum zum Bummeln lässt. Dennoch verspricht Peters, bei den folgenden Rennen der Laufserie wieder am Start zu sein. Und es klingt fast schon wie eine Drohung für die Konkurrenz.



Horst Krieg bekommt nicht genug vom Laufsport. 83 Jahre alt ist der für den SuS Oberaden startende Dauerrenner mittlerweile. An ein Ende denkt der damit älteste Teilnehmer der Hammer Winterserie dennoch nicht. „Wenn ich heute um die 50 Minuten laufe, dann bin ich schon zufrieden“, lächelte der Routinier. Am Ende wurden es 55:45 Minuten. „Aber meine Bestzeit in der M80 liegt bei 49:50 Minuten.“ gūna

LEICHTATHLETIK

Laufserie, 10 Kilometer

Gesamtwertung, Männer:
1. David Holmgren (LGO Dortmund) 31:50 Minuten; 2. Alexey Fomin (Siberian State Industrial Uni) 31:51; 3. Magnus Mühlenweg (SV Brackwede) 31:58; ...5. Sven Serke (Lauffreunde Bönen) 32:08 ...15. Andreas Beulertz (LG Hamm) 33:26 ...17. Adrian Hochkeppel (LG Hamm) 33:39

Frauen:

1. Heike Bienstein (LGO Dortmund) 36:58 Minuten; 2. Jana Hempelmann (LSF Münster) 37:13; 3. Melanie Kionka (LG Hamm) 37:30

Falsche Taktik

LEICHTATHLETIK Holmgren und Bienstein siegen zum Auftakt der Laufserie
Vorjahressieger Serke über Rang fünf enttäuscht – Kionka Dritte

HAMM • Kurz nach dem Zieleinlauf schüttelte Sven Serke nur den Kopf. Seinen Vorjahressieg, das wusste der Langstreckler von den Lauffreunden Bönen schon frühzeitig, hatte er nicht verteidigen können. Und der Blick auf die Uhr verbreitete zusätzlichen Misstrauen beim nach Luft ringenden Bönener. „Ich habe die falsche Taktik gewählt, viel zu lange von vorne Tempo gemacht“, hatte er auch seinen privaten Kampf gegen die Zeit verloren. „Eigentlich wollte ich hier unter 32 Minuten bleiben.“ Als Fünftter hatte der Vorjahressieger die Ziellinie nach 32:08 Minuten überquert – 18 Sekunden hinter Tagessieger David Holmgren aus Dortmund. Der hatte sich auf der Zielgeraden zum Auftakt der 37. Hammer Laufserie ein mitreißendes



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

Finish geliefert und Alexey Fomin (Siberian State Industrial Uni) am Ende um eine Sekunde auf Rang zwei verwiesen. Bei Serke hielt sich selbst die Freude über die Tatsache, persönliche Bestzeit gelaufen zu sein, in Grenzen. „Das nützt mir ja nichts“, mäkelt er mit Blick auf den Zieleinlauf, ehe er wieder Mut schöpfte. „Wenn ich über 15 Kilometer meine Vorjahresleistung wiederhole, sieht es für die Serie gar nicht so schlecht aus, denn



Die Sieger zum Start der Laufserie: David Holmgren (links) und Heike Bienstein kommen beide aus Dortmund.



beim Halbmarathon habe ich noch einen Puffer.“

Es war ein rundum gelungener Auftakt zur Hammer Laufserie, die in 14 Tagen im Jahnstadion mit dem 15-Kilometer-Start fortgesetzt wird und zwei weitere Wochen danach mit dem Halbmarathon ihren Abschluss findet. 1.303 Finisher hatten dafür gesorgt, dass Teil eins der Serie in zwei Abschnitten absolviert werden musste. Bereits um 11 Uhr gingen die schnellsten Männer in den Wettbewerb, ehe um 12:15 Uhr die restlichen Männer ab der Altersklasse 45 sowie die Frauen bei besten Laufbedingungen ihr Rennen absolvierten.

Für ein wenig Verwirrung sorgte dabei die Tatsache, dass einige Frauen bereits im ersten Durchgang mit an den Start gegangen waren – unter ihnen Siegerin Heike Bienstein von der LGO Dort-

mund. Uli Schwennecker, Leichtathletik-Abteilungsleiter der LG Hamm, klärte auf: „Das war so mit den Läuferinnen abgesprochen. Zum Teil mussten sie am Nachmittag arbeiten und andere waren in Fahrgemeinschaften angereist. Da macht es ja keinen Sinn, sie so lange warten zu lassen.“ Bienstein lief ein Klasserenen und legte mit 36:58 Minuten eine von der Konkurrenz nicht mehr zu knackende Zeit vor. „Ich hatte es eigentlich ein wenig schneller geplant“, sagte die Cross-Spezialistin, die ihre persönliche Bestzeit von 34:48 vor zwei Jahren erzielte. „Aber ich bin heute das erste Mal seit dem Silvesterlauf wieder am Start gewesen.“ Mit Blick auf den Gesamtsieg in der Laufserie müssen sich ihre Konkurrentinnen allerdings nicht mehr auf die schnelle Dortmunderin konzentrieren, denn die

wird bei den folgenden zwei Rennen nicht mehr an den Start gehen, weil in der kommenden Woche die Cross-Saison wieder beginnt.“

Für Melanie Kionka, die gestern die drittschnellste Frauenzeit (37:30 Minuten) hinter Vorjahres-Gesamtsiegerin Jana Hempelmann aus Münster (37:13) erreichte, bleiben so noch alle Chancen, wieder ganz vorne zu landen. „Ich denke, dass ich den zweiten Platz aus dem Vorjahr halten kann“, sagte die Läuferin der LG Hamm, die ihre persönliche Bestzeit über zehn Kilometer nur um eine Sekunde verfehlte. „Ich bin auf jeden Fall zufrieden. Das ist hier eine schöne Strecke, und bei dem Wetter macht es einfach Spaß, zu laufen.“

Andreas Beulertz und Adrian Hochkeppel, die beide mit großen Ambitionen ins Rennen gegangen waren, kamen am Ende auf Rang 15 (Beulertz/33:26) und 17 (Hochkeppel/33:39) als erste heimische Starter ins Ziel. „Wir wussten schon im Vorfeld, dass die Konkurrenz zu groß sein würde, als dass wir ganz vorne landen könnten“, war der 19-jährige Hochkeppel, der beim 15-Kilometer-Rennen nicht starten kann, zufrieden. „Ich habe versucht, an Andreas dran-zubleiben, musste dann aber irgendwann abreißen lassen. Aber das war heute Bestzeit für mich.“ Und das durfte nicht jeder von sich behaupten. • gūna

Mehr als 40 Helfer im Einsatz

Die Bereitstellung eines großen Zeltes für die Athleten bewährt sich
Cheftrainer Roland Grewatta ist mit seinen Schützlingen zufrieden



über 35 Jahren ja auch erwarten.“

Das hatte im Vorfeld des Laufserien-Auftaktes noch ein wenig anders ausgesehen, denn Arbeit gab es für die über 40 Helfer wieder genug zu verrichten. Am vergangenen Mittwoch wurde ein großes Zelt aufgebaut, in

Ablauf war wieder reibungslos. Aber das kann man von unserem Organisati-

onsteam nach

dem die Sportler gestern mit Getränken, Kuchen und Würstchen versorgt wurden. „Das haben wir vor zwei Jahren zum ersten Mal gemacht, und es hat sich bewährt“, sagte Holtmann. „Jetzt brauchen die Athleten nicht mehr zur Friedenschule zu laufen, und dadurch bleiben sie auch länger hier.“

Die Mehr-Arbeit nahm auch Abteilungs-Leiter Uli Schwennecker (Bild) für den Komfort gern in Kauf. „Als ich morgens um 7 Uhr ins Jahnstadion kam, war die

Wasserzuleitung eingefroren“, sagte er. „Da musste ich erstmal einen neuen Schlauch legen.“ Zudem versagte ein PC kurzfristig den Dienst, für den ein neuer installiert werden musste. Aber auch das Problem war schnell behoben.

Von derlei Schäden blieb Roland Grewatta verschont. Der Cheftrainer der LG Hamm war mit der Leistung seiner Athleten rundum zufrieden. „Alle, die trainiert haben“, sagte er, „sind heute für ihre Arbeit auch belohnt worden.“ • gūna

„Weltmeisterschaft vor der Tür“

INTERVIEW Vorjahressieger Sven Serke von den Lauffreunden vor dem Start der Hammer Laufserie
 „Letztes Jahr war ich der Jäger, in diesem Jahr bin ich der Gejagte“

BÖNEN ■ Am Sonntag um 11 Uhr fällt der Startschuss zur Hammer Laufserie. Unter den mehr als 1300 Gemeldeten ist Sven Serke von den Lauffreunden Bönen. Der 33-jährige Vorjahressieger gilt als Favorit. Im vergangenen Jahr gewann er die Abschnitte über 10 und 21,1 Kilometer. Über die 15 Kilometer wurde er Zweiter. In diesem Jahr peilt er den Gewinn aller drei Läufe an. WA-Redakteur Simon Stock sprach mit Serke über den Reiz der Serie, seine Knöchelverletzung und die Ziele für 2011.

Herr Serke, Sie gelten als großer Favorit auf den Gewinn der Hammer Laufserie. Wer soll Sie schlagen?

Serke: „Ich würde mich nie selbst als Favoriten bezeichnen. Beim Silvesterlauf von Werl nach Soest gab es Nachwuchsläufer vom Marathon-Club Menden, die einen sehr guten Eindruck hinterlassen haben. Ich bin gespannt, ob sie diese Leistung auch in Hamm auf die Bahn bekommen. Auch sonst gibt es ernst zu nehmende Konkurrenten. Der Vorjahreszweite Andreas Beulertz ist einer von ihnen.“

Worin liegt der Reiz der Laufserie?

Serke: „Für mich ist es die Weltmeisterschaft vor der Haustür. Das Starterfeld hat Masse und Klasse. Ich bin mir sicher, dass man in diesem Jahr unter 32 Minuten laufen muss, um die 10 Kilometer zu gewinnen. Der



Zuversicht vor dem Start: Vorjahressieger Sven Serke (L.) und Trainer Dirk Pfeffer. ■ Foto: ml

Wettbewerb ist außerdem sehr komprimiert: Drei Strecken binnen vier Wochen sind nicht nur sportlich, sondern auch trainingstechnisch eine Herausforderung.“

Inwiefern?

Serke: „Man muss das richtige Verhältnis von Training und Erholung finden. Im Training darf man sich nicht nur auf einen Lauf vorbereiten. In der Vorbereitung auf den 10-Kilometer-Lauf habe ich im Hinblick auf die 15 Kilometer immer wieder längere Einheiten eingebaut. Das erfordert auch eine andere Herangehensweise, eine

andere Taktik als das andere. Ich habe schon ein paar Rennszenarien im Kopf, aber die Entscheidung fällt im Rennen je nach Situation sehr schnell.“

Die 10 Kilometer haben Sie verinnerlicht. Wie ist das bei den seltener gelaufenen 15 Kilometern – sind die schwer einzuschätzen?

Serke: „Ja. Ich habe den Silvesterlauf Werl/Soest genutzt, um die Distanz zu testen. Vor einem Jahr etwa bin ich viel zu langsam angegangen. Hinterher ist man immer schlauer. Diesmal bin ich schneller angegangen. Das

war wesentlich besser. Die 49:11 Minuten waren persönliche Bestzeit. Das gibt mir Selbstvertrauen und viel Zuversicht für Hamm.“

Welches Ziel kann ein Titelverteidiger haben – außer den Titel zu verteidigen?

Serke: „Das ist mein Hauptziel in Hamm und wird schwer genug. Aber natürlich würde ich in diesem Jahr gern alle drei Läufe gewinnen, am besten mit drei neuen persönlichen Bestzeiten – so wie im vergangenen Jahr. Damit das klappt, muss alles stimmen: Wetter, eigene

Form, Form der Konkurrenz. Außerdem: Letztes Jahr war ich der Jäger, in diesem Jahr bin ich der Gejagte. Ich bin zufrieden, wenn ich am Ende der Serie ganz oben stehe.“

Was macht die Knöchelverletzung, die Sie sich vor dem Silvesterlauf zugezogen haben?

Serke: „Seltsamerweise wird der Knöchel seit einer Woche wieder dick nach dem Training. Vielleicht war es falsch, dass ich mir keine richtige Pause gönnt habe. Es ist nicht dramatisch, nur merkwürdig.“

Wir stehen noch am Anfang des Jahres. Welche Ziele haben Sie sich für 2011 gesetzt?

Serke: „Im Anschluss an die Laufserie werde ich mich mit meinem Trainer Dirk Pfeffer abstimmen. Ich werde die eine oder andere Meisterschaft laufen. Auch möchte ich in diesem Jahr meine Bestzeiten nach unten schrauben. Es wäre schön, wenn mir das schon im Frühjahr gelingt. Vielleicht ja schon in Hamm.“

37 aus Bönen

Sven Serke ist einer von 27 Aktiven der Lauffreunde Bönen, die die gesamte Hammer Laufserie in Angriff nehmen werden. Hinzu kommen zehn weitere Lauffreunde, die für einzelne Strecken gemeldet haben.



Vor dem 15-Kilometer-Start der Hammer Laufserie: die Aktiven der Lauffreunde Bönen. • Foto: WA

Vier neue Bestzeiten

LAUFSport Lauffreunde Bönen fremdeln auf der Zwischenstrecke der Hammer Laufserie
Serke weiter Zweiter der Gesamtwertung – Bönener in den Altersklassen weit vorn

BÖNEN ■ Wie schon nach dem ersten Start bei der Hammer Winterlaufserie war Sven Serke am Sonntag auch nach dem zweiten, dem 15-Kilometer-Rennen, unzufrieden. Kein Sieg, keine Bestzeit – und zu allem Überfluss machte er auch keine Zeit auf den Gesamtführenden Alexey Fomin (Russland) gut. Im abschließenden Halbmarathon muss Serke nun 19 Sekunden aufholen (WA berichtete). In Serkes Schatten machen sich andere Aktive der Lauffreunde Bönen Hoffnungen auf einen Podestplatz in der Serienerwertung nach Altersklassen.

Für etliche Bönener lief es diesmal nicht ganz so rund wie noch bei der Serieneröffnung über 10 km vor 14 Tagen. Gab es damals noch

zehn persönliche Bestzeiten zu vermelden, waren es diesmal nur vier. Ingo Hanke (M35) verbesserte sich auf 57:49 Min., Thorsten Bucker (M40) auf 1:03:33 Std., Meinhof Nather (M45) auf 1:11:03 Std. und Berthold Sommer (M45) auf 1:21:09 Std. Für Martin und Sabine Schulte war es der erste Fünftehner im Trikot der Lauffreunde. Martin Schulte benötigte 1:10:40 Std. und Ehefrau Sabine 1:21:09 Std.

Einstellige Altersklassenplatzierungen über die 15 Kilometer gab es für Peter Hien (3. Platz in M55/1:01:29 Std.), Katrin Walter (5. W30/1:07:42 Std.), Karl-Heinz Brock (9. M60/1:08:49 Std.), Susanne Brinkmann (4. W40/1:10:59 Std.), Ulf Kasischke (5. M65/1:14:22 Std.)

und Gisela Homeyer (5. W60/1:29:41 Std.). „Leider war Peter Hien nur über 15 km am Start. Er hätte insgesamt eine gute Chance auf eine vordere Platzierung gehabt“, sagte Bönens Laufwatz Jürgen Korvin.

Serke muss 19 Sekunden auf Fomin gut machen

Eine einstellige Serienplatzierung in ihrer Altersklasse haben neben Sven Serke nach der aktuellen Zwischenwertung Susanne Brinkmann (3. Platz in W40), Katrin Walter (4. W30), Ulf Kasischke (5. M65), Gisela Homeyer (5. W60) und Karl-Heinz Brock (7. M60) im Visier. Aber auch Sandra Firus (10. W45) und Lothar Dieckmann (10. M65) haben noch Luft

nach oben.

In der Serien-Mannschaftswertung der Frauen liegen zurzeit Katrin Walter, Susanne Brinkmann und Sandra Firus auf Platz 6, ebenso wie die Männer mit Sven Serke, Ingo Hanke und Martin Munk. Bei den Frauen sind 26 Mannschaften in der Wertung und bei den Männern immerhin 118 Mannschaften.

Komplettiert wird die Hammer Laufserie am Sonntag, 27. Februar, mit dem Halbmarathonlauf. ■ **WA**

Hier die übrigen Zeiten der Lauffreunde über 15 km: Martin Munk 1:01:25 Std., Michael Wöllert 1:05:20 Std., Marcus Münstermann 1:08:30 Std., Hartmut Stoppel 1:13:16 Std., Stefan Deimann 1:13:37 Std., Jürgen Korvin 1:13:44 Std., Timo Grimm 1:13:59 Std., Sandra Firus 1:14:45 Std., Lothar Dieckmann und Simon Vulf 1:19:20 Std., Volker Firus 1:19:48 Std., Dieter und Thomas Freitag jeweils 1:20:53 Std. und Michal Daidok 1:25:37 Std.



Ein taktisch geprägtes Rennen über 15 Kilometer: Sven Serke (Nr. 2, LF Bönen), der sich nach sieben Kilometern in einer Dreiergruppe mit Alexey Fomin (Sonnenbrille) und dem späteren Sieger David Holmgren (Nr. 1525) von den Verfolgern absetzte, belegte am Ende den dritten Platz. Über 1000 Aktive waren insgesamt am Start. Foto: SK

Leichtathletik Hammer Winterlauf-Serie. Platz drei über 15 Kilometer – 19 Sekunden Rückstand in der Gesamtwertung

Ehrgeiziger Serke „gibt nicht auf“

Aus seinen Fehlern hat er gelernt. Zum Auftakt der Hammer Winterlaufserie hatte Vorjahressieger Sven Serke von den Laufreunden Bönen über zehn Kilometer noch ordentlich Tempo gemacht. Das kostete Kraft und am Ende gab's einen nicht ganz zufriedenstellenden fünften Platz. Über 15 Kilometer am vergangenen Sonntag änderte er nun seine Taktik: „Ich habe mich zurück gehalten.“ Als Dritter passierte er das Ziel im Hammer Jahnstadion und hat damit noch immer beste Chancen, die Serie zu gewinnen.

Der Halbmarathon wird am 27. Februar die Entscheidung bringen, ob Serke seinen Vorjahressieg bei der Hammer Serie verteidigen kann. „Es liegt ein Guter in Führung“, anerkennt Serke die Leistung seines hartnäckigsten Widersachers in der Gesamtwertung. Es ist Alexey Fomin (Siberian State Industrial). Der Russe führt mit 19 Sekunden Vorsprung nach der Addition beider Läufe. Am zurückliegenden Sonntag zählten beide Top-Läufer von Beginn an zur Spitzengruppe, die sich nach der Stadionrunde Meter um Meter vom übrigen Teilnehmerfeld abgesetzt hatte.

„Es herrschte teilweise doch ganz schön Gegenwind. Ich bin im Windschatten gelaufen“, skizzierte Serke die Rennsituation vor allem entlang des Kanals. Zwei Kilometer vor dem Ziel sei, so Serke, das Tempo verschärft worden. Wie schon beim Zehner sicherte sich auch über 15 Kilometer David Holmgren (LG Dortmund) den Sieg (49:34 Minuten). Doch er taucht in der Gesamtwertung nicht auf. Er ist über zehn und 15 Kilometer jeweils mit einer anderen Startnummer gelaufen. „Möglicherweise hat er das Prinzip der Hammer Serie nicht verstanden. Man muss sich vorab für alle drei Läufe anmelden, um in die Gesamtwertung zu kommen“, sagte Jürgen Korvin, Laufwart der LF Bönen und in Hamm selbst am Start.

Platz zwei ging beim „15er“ an Fomin (49:46) und Dritter wurde Serke (49:48). „Ich wäre gerne Bestzeit gelaufen. Jetzt muss ich sehen, dass ich im Halbmarathon einen Zacken zulegen kann“, deutet Serke seinen Ehrgeiz an. Doch er schlägt auch nachdenkliche Töne mit Blick auf seine Konkurrenten an: „Die Jungs sind alle jünger als ich. Leider wer-



Lief an seinem 57. Geburtstag die 15 Kilometer: Lothar Walter vom TVG Kaiserau. Foto: SK

den eine 50-Stunden-Arbeitswoche und zwei kleine Kinder nicht gewertet“, sagte Serke. Trotzdem sei er noch optimistisch. „Ich gebe nicht auf“, machte der Ausdauersportler deutlich.

Zwei Plätze hinter Serke kam der Fröndberger Christof Neuhaus, der für den Marathon-Club Menden startet, ins Ziel (50:34). „Am Anfang bin ich das Tempo nicht mitgegangen. Dadurch war die Lücke zu groß, um am Ende noch einmal heran zu kommen“, erläuterte Neuhaus, der am kommenden Samstag, 19. Februar, auch beim Ruhrtauf des VfL Fröndenberg über zehn Kilometer an den Start gehen wird. Total happy bei herrlichem Sonnenschein war Dirk Mahltig (RW Unna) nach dem Zieleinlauf (56:08). „Ich bin 15 Sekunden unter meiner Bestzeit geblieben. Wenn ich beim Halbmarathon eine ähnlich gute Zeit erreiche, schaffe ich vielleicht eine Platzierung

FAKTEN

Nürnberg soll Herrmann beerben

■ Werner Herrmann, Vorsitzender des TVG Kaiserau (Gesamtverein), ließ es sich nicht nehmen, im Hammer Jahnstadion den zweiten Teil der Winterlauf-Serie an der Seite seiner Ehefrau Christa zu verfolgen.

stattfinden wird.

■ Für Herrmann ein markantes Datum: Er wird dann den Gesamtvorsitz niederlegen. Als sein Nachfolger wird Wolfgang Nürnberg gehandelt.

■ Bei herrlichem Sonnenschein war Herrmann aber auch schon mit den Gedanken bei der Jahreshauptversammlung des TVG, die am 11. März ab 19 Uhr im Bürgerhaus Methler

■ Ein TVG-Mitglied dürfte am letzten Sonntag in Hamm besonders motiviert gewesen sein: Lothar Walter. Er nahm an seinem 57. Geburtstag die 15 Kilometer in Angriff. SK



War total happy über seine neue Bestzeit über 15 Kilometer: Dirk Mahltig (RW Unna). Foto: SK

unter den ersten Sechs“, strahlte Mahltig vor Lauf-Glück.

Auch für andere Bönener lief es nicht ganz so rund. Gab es damals noch zehn persönliche Bestzeiten zu vermelden, waren es diesmal „nur“ vier. Ingo Hanke (M 35) verbesserte sich auf 57:49 Minuten, Thorsten Bückner (M 40) auf 1:03:33 Stunden, Meinolf Nathe (M 45) auf 1:11:03 Stunden und Berthold Sommer (M 45) auf 1:21:09 Stunden.

Tagesbester aus Sicht des Lauf-Teams Unna wurde wieder Volker Greis, der mit 56:23 Minuten auf Platz 8 (M 40) gelangte und als 41. Wettkämpfer die Ziellinie überquerte. Ihm folgte Uli Jauer in 1:01:00 Stunden (Platz 13 / M 50).

LTU-Talent Marit Bergmann litt ein wenig unter den Folgen

einer Erkältung, konnte sich aber trotz der für sie langsamen Zeit von 1:10:03 Stunden auf Platz 1 in der Altersklasse der weiblichen A-Jugend positionieren. „Damit hat sie gute Aussichten, auch nach Beendigung des Halbmarathons diesen Altersklassensieg für sich einzufahren“, führte LTU-Vorsitzender Franz Wiemann aus.

Neun Aktive der Laufsportfreunde Unna reichten sich ebenfalls in das Teilnehmerfeld über 15 Kilometer ein. Sie zeigten sich in einer guten Form. Schnellster LSF-Aktiver an diesem Tag war Dirk Bleicker (1:03:29 Stunde, 44. M 40), gefolgt von Wolfgang Brettschneider (1:04:53, 49. M 45) und Peer Alvermann (1:06:34, 40. M 35). SK

Alle Ergebnisse im Internet unter: www.lg-hamm.de

Reitsport Vielseitigkeit. Erfolge auf dem Jahre 2010 geben den Ausschlag – Von kleinauf beim RV Fröndenberg aktiv

Lars Dransfeld für Westfalenkader nominiert

Ein taktisches Rennen

HAMM - „Wie zufrieden kann man sein, wenn man die Serie vorher gewonnen hat und jetzt hier nur rundümpelt“, fragte sich Sven Serke. Der Athlet der Lauffreunde Bönen haderte mit seiner Zeit, die gestern beim zweiten Teil der Hammer Laufserie auf der Uhr leuchtete.



© Foto: Guboff

Bei gutem Wetter wurde gestern im Jahnstadion der zweite Teil der Hammer Laufserie gestartet.

Nach 49:48 Minuten überquerte er die nach der 15-Kilometer-Strecke den Zieleinlauf im Jahnstadion. Damit liegt er zwar 49 Sekunden unter seiner Vorjahreszeit, „aber“, so Serke, das ist kein Maßstab. Beim Silvesterlauf bin ich 49:11 gelaufen, und diesmal wollte ich eigentlich unter 49 Minuten bleiben“, erzählte er. „Das ist immer die Frage, was man da für einen Anspruch hat. Meiner ist in dieser Hinsicht relativ hoch.“ Noch mehr ärgerte sich der Athlet der Lauffreunde Bönen darüber, dass sein Konkurrent um den Gesamtsieg, Alexey Fomin (Sibirien State Industrial Uni), zwei Sekunden schneller war. Und somit zwei weitere Sekunden, die der Bönener in der Gesamtwertung nun zurückliegt, womit Fomins Vorsprung nun auf 19 Sekunden angewachsen ist.

„Daher war das auch schon ein taktisch geprägtes Rennen“, meinte Serke, der sich bereits nach sieben Kilometern in der Dreiergruppe mit Fomin und dem Sieger David Holmgren (LG Olympia Dortmund, 49:34 Minuten) von den Verfolgern absetzte. „Und den gleichen Fehler wie vor zwei Wochen, dass ich mich als Tempohure missbrauchen lasse, habe ich nicht gemacht.“ Stattdessen habe er sich zurückgehalten und erst auf den letzten beiden Kilometern das Tempo angezogen. „Aber da konnte ich natürlich das, was ich vorher verbummelt habe, nicht mehr aufholen.“

Auch nicht sonderlich zufrieden mit seiner Zeit war Andreas Beulertz von der LG Hamm. Der bisher beste Hammer im Feld der Laufserie kam gestern als 14. über die Ziellinie und absolvierte die Strecke gestern in 53:24 Minuten – und lag damit knapp drei Minuten über seiner Bestzeit. „Das war nichts“, lautete daher sein Tagesfazit. „Dass ich derzeit meinen Top-Leistungen hinterherlaufe, war mir klar. Aber dass ich am Ende so viel Zeit verliere und durchgereicht werde, hat mich dann doch ein bisschen überrascht.“ Dennoch war Beulertz gestern erneut bester Hammer Läufer.

Auch bei den weiblichen Teilnehmerinnen änderte sich das Gesamtbild kaum. Vorjahressiegerin Jana Hempelmann (LSF Münster) behauptete ihren Vorsprung vor Melanie Kionka von der LG Hamm. Während die Münsteranerin als Gesamt-53. und beste Frau im Feld die Strecke in 57:08 Minuten absolvierte, wurde Kionkas Zieleinlauf 111 Sekunden später gemessen (Gesamt-92., 58:59 Minuten). Damit hat die Hammerin weiter gute Chancen, ihr Ziel, den zweiten Rang bei den Frauen aus dem Vorjahr zu verteidigen, zu erreichen. Anders als Sven Serke. Er muss hoffen, dass sein Konkurrent um den Gesamtsieg, Alexay Fomin, in zwei Wochen etwas Zeit liegen lässt. „Jetzt muss man einfach mal gucken, was er beim Halbmarathon so drauf hat“, bereitet sich der Athlet der Lauffreunde Bönen bereits auf den Finallauf in zwei Wochen vor. Schließlich hat der den erneuten Gesamtsieg der Hammer Laufserie noch im Visier. „Gekämpft wird bis zum Schluss“, beteuert Serke, dem bewusst ist, „dass ich da natürlich schneller laufen muss“ und, „dass das ein hartes Stück Arbeit wird“. Aufgeben wird der Vorjahressieger sicherlich nicht. Denn: „Abgerechnet wird zum Schluss.“ - mg

Leichtathletik Hamm

Serke ist „noch optimistisch“

Zweiter Zeil der Hammer Winterlauf-Serie. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen beendete am Sonntag den 15-Kilometer-Lauf auf dem dritten Platz (49:48 Minuten). Den Sieg sicherte David Holmgren (LGO Dortmund) in 49:34 Minuten. Platz zwei ging an Alexey Fomin (Seberian State Industrial), der nach 49:46 Minuten das Ziel im Hammer Jahnstadion erreichte.

In der augenblicklichen Gesamtwertung (10 und 15 Kilometer) liegt Serke hinter Fomin auf dem zweiten Platz und hat noch alle Chancen, seinen Gesamtsieg aus dem Vorjahr zu verteidigen. Der letzte Abschnitt (Halbmarathon) der Hammer Serie findet am 27. Februar statt. „Ein Guter liegt in Führung. Noch bin ich optimistisch. Ich gebe nicht auf“, sagte Serke am Sonntag nach dem Zieleinlauf. Ausführlicher Bericht folgt. SK



Die Lauffreunde Bönen blieben beim zweiten Teil der Hammer Laufserie etwas hinter den eigenen Erwartungen zurück. Der guten Stimmung konnte dies nichts anhaben. ■ Foto: LFB

Ziel knapp verpasst

LAUFSPORT LF Bönen bleiben in Hamm etwas hinter Erwartungen zurück

BÖNEN ■ Unzufrieden zeigte sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen mit seiner Zeit, die er beim zweiten Teil der Hammer Laufserie erzielte. Nach 49:48 Minuten beendete er den 15-Kilometer-Lauf mit Ziel im Hammer Jahnstadion als Dritter.

Damit war er zwar 49 Sekunden schneller als im Vorjahr, als er als Newcomer die Serie gewann. „Aber“, so Serke, „beim Silvesterlauf vor wenigen Wochen bin ich 49:11 gelaufen; und diesmal wollte ich eigentlich unter 49 Minuten bleiben“. Ein klein wenig ärgerte sich der Athlet auch darüber, dass sein Konkurrent um den Gesamtsieg der

Laufserie, Alexey Fomin (Sibirien State Industrial Uni), zwei Sekunden schneller war.

Auch für die anderen Böner lief es nicht ganz so rund wie noch bei der Serieneröffnung über 10 km vor 14 Tagen. Gab es damals noch 10 persönliche Bestzeiten zu vermelden, waren es diesmal „nur“ vier. Ingo Hanke (M 35) verbesserte sich auf 57:49 Min., Thorsten Bückner (M 40) auf 1:03:33 Std., Meinolf Nather (M 45) auf 1:11:03 Std. und Berthold Sommer (M45) auf 1:21:09 Std. Für Martin und Sabine Schulte war es der erste Fünffzehner im Lauffreundetrikot. Martin Schulte benötigte 1:10:40 Std. und Ehe-

frau Sabine 1:21:09 Std.

Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es für diese Lauffreunde: Peter Hien 1:01:29 Std. und Platz 3 in M 55, Katrin Walter 1:07:42 Std. und Platz 5 in W 30, Karl-Heinz Brock 1:08:49 Std. und Platz 9 in M 60, Susanne Brinkmann 1:10:59 Std. und Platz 4 in W 40, Ulf Kasischke 1:14:22 Std. und Platz 5 in WM 65 und Gisela Homeyer 1:29:41 Std. und Platz 5 in W 60. Lothar Dieckmann erreichte mit 1:19:20 Std. Platz 10 in M 65 und Sandra Firus mit 1:14:45 Std. Platz 11 in W 45.

Eine einstellige Serien-Platzierung in ihrer Altersklasse haben neben Sven Serke nach der aktuellen Zwischen-

wertung Katrin Walter (Platz 4 in W 30), Karl-Heinz Brock (Platz 7 in M 60), Susanne Brinkmann (Platz 3 in W 40), Ulf Kasischke (Platz 5 in M 65) und Gisela Homeyer (Platz 5 in W 60) im Visier.

In der Serien-Mannschaftswertung der Frauen liegen zurzeit Katrin Walter, Susanne Brinkmann und Sandra Firus auf Platz 6, ebenso wie die Männer mit Sven Serke, Ingo Hanke und Martin Munk.

Die übrigen Zeiten: Martin Munk 1:01:25 Std., Michael Wöllert 1:05:20 Std., Marcus Münstermann 1:08:30 Std., Hartmut Stoepl 1:13:16 Std., Stefan Deimann 1:13:37 Std., Jürgen Korsvin 1:13:44 Std., Timo Grimm 1:13:59 Std., Simon Vulf 1:19:20 Std., Volker Firus 1:19:48 Std., Dieter und Thomas Freitag jeweils 1:20:53 Std. und Michal Daidok 1:25:37 Std.

In den Altersklassen vorn

AUFSPORT Lauffreunde Bönen mit 36 Aktiven beim Ruhrtauf in Fröndenberg
Acht Altersklassen-Siege und fünf neue persönliche Bestzeiten

FRÖNDEBERG ■ 36 Aktive Lauffreunde Bönen gingen am Sonntag zum Ruhrtauf in Fröndenberg an den Start. Sie erreichten insgesamt acht Altersklassensiege. Das vergangene Jahr war aufgrund des Schneeeinsatzes abgesagt worden, in diesem Jahr gab es jedoch keine Einschränkungen und mit 36 Starterinnen und -startern einen guten Zuspruch. Seit fünf Jahren werden auch Schülerläufe durchgeführt. Deshalb nutzten die Lauffreunde Kinder die Möglichkeit als Einstieg in die Laufsportarten. Gelaufen wurden die Altersklassen 780, 1360 oder 2160 Meter.

In der Altersklasse W6. In der Altersklasse W8 siegte über die gleiche Distanz Mia Bückner (Jg. 2003) in 3:38 Min. Lena Maletz gewann über 1940 Meter die Altersklasse W14 in 8:09 Min. Den zweiten Platz in M15 erreichte Tristan Sommer in der Zeit von exakt 9:00 Minuten.

Auch über die 5-Kilometer-Distanz war Bönens Nachwuchs am Start. Schnellster war Bastian Sommer (männliche Jugend A) mit 22:34 Min. Er erreichte damit Platz 4 in seiner Altersklasse. Iva Bartmann erreichte in 23:55 Min. Platz drei der weiblichen Jugend B. Marvin Faltis lief bei den Schülern A in 24:40 Min. auf Platz 2, Dennis Faltis in 26:53 Min. auf Platz 5 der männlichen Jugend A und Steffen Maletz in

28:26 Min. auf Platz 3 der männlichen Jugend B.

Bei den Erwachsenen gab es über 5 Kilometer drei Altersklassensiege: Tobias Mohnkern gewann in 19:28 Min. die M30, Nicole Thiel in 25:15 Min. die W45 und Gisela Homeyer in 26:40 Min. die W60. Für alle drei waren das neue persönliche Bestzeiten.

Über 10 km lief Marcus Voß mit 35:57 Min. nahe an seine persönliche Bestleistung heran. Er gewann damit seine Altersklasse M40. Einen Altersklassensieg erreichte auch Peter Hien mit 40:30 Min. in M50. Michael Klein brachte mit 43:37 Min. eine neue persönliche Bestzeit mit nach Hause, ebenso Rita Margraf mit 53:17 Min. (Platz 3 in

W45). Michael Ganswind lief mit 57:43 Min. seinen ersten 10 km-Wettkampf für die Lauffreunde.

Für den 5 km-Walking- bzw. Nordic Walking-Wettbewerb hatten Manuela Maletz und Dieter Kaiser gemeldet. Maletz benötigte 38:00 Min. und Kaiser 36:07 Min. ■ **WA**

Hier die übrigen Zeiten:

780 m: Josephine Klein (W9) 3:56 Min., Lara Gutschow (W9) 3:57 Min.
1940 m: Lars Gutschow (M13) 10:21 Min.

5 km: Ralf Bartmann 21:02 Min., Joachim Kissing 22:09 Min., Hartmut Stöpel 22:40 Min. (Platz 2 in M60), Thomas Thiel 23:04 Min., Michael Schelter 23:19 Min., Martin Schulte 23:48 Min., Michael Klein 23:56 Min., Berthold Sommer 25:07 Min., Corinna Stöpel 27:09 Min., Daniela Stöpel 27:50 Min., Andreas Gräbner 28:26 Min.

10 km: Stefan Deimann 47:03 Min., Martin Schulte 53:16 Min., Thomas Margraf 53:17 Min.



Die acht Altersklassensiege, fünf persönliche Bestzeiten – die Bönener Erfolgsbilanz in Fröndenberg. ■ Foto: WA

LEICHTATHLETIK 37. HAMMER WINTERLAUFSERIE

Leichtathletik Sportlich haben die Lauffreunde Bönen ihre Ziele nicht erreicht

Sven Serke verletzt nicht am Start

Sportlich haben die Lauffreunde Bönen ihre Ziele bei der 37. Hammer Winterlaufserie nicht ganz erreicht. So konnte Sven Serke, im Vorjahr Überraschungssieger, seinen Titel verletzungsbedingt nicht verteidigen. Eine Fußverletzung hinderte ihn am Start.

Nach zwei Läufen lag er noch auf Platz 2 der Zwischenwertung. Sein Kommentar: „Ich bin natürlich enttäuscht, weil ich zumindest diesen zweiten Platz fest im Visier hatte und optimistisch nach vorne geschaut habe. Die Form stimmte bis zum Zeitpunkt der unfreiwilligen Trainingsunterbrechung. Hoffentlich wird es keine langwierige Sache“. So war Neuzugang Ingo Hanke am Ende erfolgreichster Bönener. Er beendete den Halbmarathon nach 1:23:50 Std. und erreichte damit die dritte persönliche Bestzeit im dritten Lauf der Serie.

Weitere persönliche Halbmarathon-Bestzeiten gab es für Michael Klein mit 1:36:32 Std., Stefan Deimann mit 1:45:05 Std. und Berthold Sommer mit 1:57:03 Std. Sabine Schulte beendete ihren ersten Halbmarathon nach 2:00:20 Stunden. Einstellige Altersklassenplatzierungen in der Tageswertung gab es für Karl-Heinz Brock mit 1:39:10 Std. und Platz 9 in M 60, Katrin Walter mit 1:40:06 Std. und Platz 6 in W 30, Susanne Brinkmann mit 1:42:30 Std. und Platz 4 in W 40, Ulf

Kasischke mit 1:47:26 Std. und Platz 5 in M 65 und Gisela Homeyer mit 2:10:03 Std. und Platz 6 in W 60.

Hier die übrigen Zeiten: Martin Munk 1:31:08 Std., Thorsten Bückler 1:31:20 Std., Michael Wöllert 1:33:21 Std., Marcus Münstermann 1:38:43 Std., Meinolf Nather 1:44:49 Std., Jürgen Korvin 1:46:37 Std., Hartmut Stoepel 1:48:23 Std., Sandra Firus 1:52:05 Std., Lothar Dieckmann 1:56:57 Std., Dieter Freitag 1:57:04 Std., Thomas Freitag 1:57:06 Std., Michael Schelter 1:57:15 Std., Simon Vulf 2:01:37 Std.

Im Rahmen des Halbmarathon-Wettbewerbes fanden auch diesjährigen Kreismeisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm statt. Drei erste Plätze, zwei zweite Plätze und zwei dritte Plätze

gingen nach Bönen. Kreismeister wurden Susanne Brinkmann in W 40, Sandra Firus in W 45 und Gisela Homeyer in W 60. Karl-Heinz Brock lief in M 60 und Katrin Walter in W 30 auf Platz 2 der Kreiswertung. Jürgen Korvin und Sabine Schulte freuten sich über Platz 3 in M 60 bzw. W 40.

Ingo Hanke schnellster Bönener

Ingo Hanke erreichte mit seiner Seriengesamtzeit von 2:59:27 Std. Platz 49 in der Gesamtwertung. In seiner Altersklasse M 35 kam er damit auf Platz 13. Einstellige Altersklassenplatzierungen in der Serienwertung erreichten Karl-Heinz Brock mit Platz 7 in M 60 und einer Gesamtzeit von 3:34:03 Std., Katrin Wal-

ter mit Platz 4 in W 30 und einer Gesamtzeit von 3:32:00 Std., Ulf Kasischke mit Platz 6 in M 65 und einer Gesamtzeit von 3:52:16 Std. und Gisela Homeyer mit Platz 5 in W 60 und einer Gesamtzeit von 4:35:40 Std. Susanne Brinkmann kam mit Platz 3 in W 40 und einer Gesamtzeit von 3:38:34 Std. sogar auf einen „Medaillenrang“. Knapp an der Einstelligkeit vorbei lief Lothar Dieckmann mit Platz 11 in W 65 und einer Gesamtzeit von 4:08:32 Std.

Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde Bönen: „Sportlich gesehen ist die Hammer Laufserie die attraktivste Veranstaltung hier in der Region. Die Konkurrenz ist in der Regel groß. Im Übrigen kamen die Lauffreunde in diesem Jahr nicht so gut durch den Winter.“



Teilnehmer der Lauffreunde Bönen bei der Hammer Laufserie, Teil drei

Foto: LFB

LF Bönen verpassen Ziel knapp

LAUFSPORT

BÖNEN • 971 Läuferinnen und Läufer, deutlich mehr als im Vorjahr, erreichten das Ziel des Halbmarathons, der im Rahmen der Hammer-Serie ausgetragen wurde. Sportlich haben die Lauffreunde Bönen ihre Ziele nicht ganz erreicht.

So konnte Sven Serke, im Vorjahr Überraschungssieger der Serie, seinen Titel verletzungsbedingt nicht verteidigen. So war Neuzugang Ingo Hanke am Ende erfolgreichster Bönener. Er beendete den Halbmarathon nach 1:23:50 Std. und erreichte damit die dritte persönliche Bestzeit im dritten Lauf der Serie.

Weitere persönliche Halbmarathon-Bestzeiten gab es für Michael Klein mit 1:36:32 Std., Stefan Deimann mit 1:45:05 Std. und Berthold Sommer mit 1:57:03 Std. Sabine Schulte beendete ihren ersten Halbmarathon nach 2:00:20 Std. Einstellige Altersklassenplatzierungen in der Tageswertung gab es für Karl-Heinz Brock mit 1:39:10 Std. und Platz 9 in M 60, Katrin Walter mit 1:40:06 Std. und Platz 6 in W 30, Susanne Brinkmann mit 1:42:30 Std. und Platz 4 in W 40, Ulf Kasischke mit 1:47:26 Std. und Platz 5 in M 65 und Gisela Homeyer mit 2:10:03 Std. und Platz 6 in W 60.

Ingo Hanke erreichte mit seiner Seriengesamtzeit von 2:59:27 Std. Platz 49 in der Gesamtwertung. In der AK M35 kam er damit auf Platz 13. Einstellige Altersklassenplatzierungen in der Serienwertung erreichten Karl-Heinz Brock mit Platz 7 in M 60 und einer Gesamtzeit von 3:34:03 Std., Katrin Walter mit Platz 4 in W 30 und einer Gesamtzeit von 3:32:00 Std., Ulf Kasischke mit Platz 6 in M 65 und einer Gesamtzeit von 3:52:16 Std. und Gisela Homeyer mit Platz 5 in W 60 und einer Gesamtzeit von 4:35:40 Std. Susanne Brinkmann kam mit Platz 3 in W 40 und einer Gesamtzeit von 3:38:34 Std. sogar auf einen „Medaillenrang“. Die übrigen Halbmarathonzeiten: Martin Munk 1:31:08 Std., Thorsten Bückner 1:31:20 Std., Michael Wöllert 1:33:21 Std., Marcus Münstermann 1:38:43 Std., Meinolf Nather 1:44:49 Std., Jürgen Korvin 1:46:37 Std., Hartmut Stoepe 1:48:23 Std., Sandra Firus 1:52:05 Std., Lothar Dieckmann 1:56:57 Std., Dieter Freitag 1:57:04 Std., Thomas Freitag 1:57:06 Std., Michael Scheller 1:57:15 Std., Simon Vull 2:01:37 Std.



Halbmarathon im nasskalten Wind: die Aktiven der Lauffreunde Bönen zum Abschluss der Winterlaufserie. ■ Foto: pr

Hanke schnellster Lauffreund

LEICHTATHLETIK Bönens Neuzugang belegt Platz 49 bei der Hammer Winterlaufserie
Susanne Brinkmann, Sandra Firus und Gisela Homeyer Kreisbeste im Halbmarathon

BÖNEN • Den Gesamtsieg bei der Hammer Winterlaufserie gab es für die Lauffreunde Bönen diesmal zwar nicht zu feiern, wohl aber gute Zeiten und Ergebnisse im abschließenden Halbmarathon, der gleichzeitig als Kreismeisterschaft ausgeschrieben war.

In Abwesenheit des verletzten Vorjahressiegers Sven Serke war Neuzugang Ingo Hanke mit einer Gesamtzeit über alle drei Läufe von 2:59:27 Std. Bester der Lauffreunde. Er belegte damit den 49. Platz von 706 Finishern in der Serienwertung.

Bis zum letzten Rennen hatte sich Serke bei 19 Sekunden Rückstand auf den führenden Russen Fomin Hoffnungen auf die Verteidigung seines überraschenden Titelgewinns

2010 machen dürfen. Eine Fußverletzung verhinderte jedoch den Start im Halbmarathon. „Ich bin enttäuscht, weil ich zumindest den zweiten Platz fest im Visier hatte. Die Form stimmte bis zum Zeitpunkt der unfreiwilligen Trainingsunterbrechung. Hoffentlich wird es keine langwierige Sache“, sagte Serke.

971 Läuferinnen und Läufer, deutlich mehr als im Vorjahr, hatten im windig-kalten Nieselregen das Ziel des Halbmarathons im Jahnstadion erreicht. Schnellster Bönener war Hanke, der im dritten Lauf der Serie mit 1:23:50 Std. seine dritte persönliche Bestzeit aufstellte. Weitere Bestzeiten gab es für Michael Klein (1:36:32 Std.), Stefan Deimann (1:45:05 Std.) und

Berthold Sommer (1:57:03 Std.). Einstellige Altersklassenplatzierungen in der Tageswertung feierten Karl-Heinz Brock (Platz 9 in M60/1:39:10 Std.), Katrin Walter (6. W30/1:40:06 Std.), Susanne Brinkmann (4. W40/1:42:30 Std.), Ulf Kasischke (5. M65/1:47:26 Std.) und Gisela Homeyer (6. W60/2:10:03 Std.).

In der Serienwertung gab es einen „Medaillenrang“: Susanne Brinkmann wurde mit einer Gesamtzeit von 3:38:34 Std. Dritte in der W40. Ebenfalls unter den jeweils besten Zehn: Katrin Walter als Vierte in W30 (3:32:00 Std.), Gisela Homeyer als Fünfte in W60 (4:35:40 Std.), Ulf Kasischke als Sechster in M65 (3:52:16 Std.) und Karl-Heinz Brock

als Siebter in M60 (3:34:03 Std.).

Der Halbmarathon wurde auch als Kreismeisterschaft gewertet. Die Lauffreunde errangen in Altersklassen drei erste, zwei zweite und zwei dritte Plätze. Kreismeister wurden Susanne Brinkmann (W40), Sandra Firus (W45) und Gisela Homeyer (W60). Zweite wurden Karl-Heinz Brock (M60) und Katrin Walter (W30). Dritte Sabine Schulte (W40) und Jürgen Korvin (M60). ■ WA

Die übrigen Zeiten: Martin Munk 1:31:08 Std., Thorsten Bückner 1:31:20 Std., Michael Wöllert 1:33:21 Std., Marcus Münstermann 1:38:43 Std., Meinolf Nather 1:44:49 Std., Jürgen Korvin 1:46:37 Std., Hartmut Stoepe 1:48:23 Std., Sandra Firus 1:52:05 Std., Lothar Dieckmann 1:56:57 Std., Dieter Freitag 1:57:04 Std., Thomas Freitag 1:57:06 Std., Michael Scheller 1:57:15 Std., Simon Vull 2:01:37 Std.

FREITAG

Laufen für Anfänger

BÖNEN ■ Nach dem Motto „Lauf mit – werde fit“ können Laufinteressierte unter Anleitung der Lauffreunde Bönen „richtig laufen“ lernen. Am Dienstag um 18 Uhr beginnt der Kursus auf dem Platz am Sportzentrum. Dort findet er während der kommenden sechs Wochen jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr und donnerstags von 19 bis 20 Uhr statt. Auf Wunsch und nach Absprache gibt es sonntags im Trimm-Dich-Wald Zusatztermine.

„Wir wollen helfen, die typischen Anfängerfehler – zu schnell, zu oft oder zu weit, und das noch mit Kaltstart – zu vermeiden“, sagt Manuela Maletz, die den Kursus gemeinsam mit Michael Klein leiten wird. Sie steht unter der Telefonnummer 26 54 für weitere Auskünfte zum Kursus zur Verfügung. Die Teilnahme kostet 30 Euro, Begleitmaterial und individuelle Beratung inklusive. Für Mitglieder der Lauffreunde ist der Kursus kostenlos. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. ■ **WA**

Breiter Protest gegen DLV-Reform

KREIS
UNNA

LEICHTATHLETIK Dachverband will
Altersklassen 30 und 35 abschaffen

Presseausschnitt für

vom 04.03.11

- ☐ Hellweger Anzeiger ☐ Ruhr B
☐ Lüner Anzeiger ☐ Ruhr N
☐ Ruhr-Anzeiger ☐ Stadts

Presse und
Kommunikation

Anzeiger
Rundschau

KREIS-UNNA • In der Leichtathletik sollen die Altersklassen 30 und 35 abgeschafft werden. Die Empörung darüber ist groß. vielerorts – auch in Bönen – sind die Athleten aufgebracht. Eine bundesweite Unterschriftenaktion soll den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) dazu bewegen, den Beschluss zurückzunehmen.



„Nicht an den Breitensport gedacht“ – Jürgen Korvin von den Lauf Freunden. • Foto: ml

Die Entscheidung fiel in der Verbandsratssitzung in Leipzig – gegen den Willen des DLV-Präsidiums. „Dramatisch“ – so nennt DLV-Vizepräsident Mathias Reick diese Ordnungs-Änderung. „Zieht sie sich doch vom kleinen Citylauf bis hin zu nationalen Titelkämpfen. Die Europa- und Weltmeisterschaften der Senioren dagegen starten schon ab der Altersklasse 35. So sprach sich der Bundesausschuss Senioren vor der Verbandssitzung dafür aus, wenigstens analog zur internationalen Regelung zu verfahren. „Diesen Antrag werden wir auf der nächsten Sitzung im Sommer stellen“, versprach Reick.

Die großen Landesverbände, darunter auch der westfälische FLVW, stimmten für die Änderung. Der Grund: zu hoher organisatorischer Aufwand für zu wenig Athleten. „Die Felder in den Klassen 30 und 35 sind zu ausgedünnt“, sagt Hans Schulz, Vize-Präsident des FLVW. Doch er sei bereit für die Rolle rückwärts. „Wir werden auf der nächsten Sitzung den Schaden reparieren und für die Altersklasse ab 35 stimmen.“ Kein Wunder, denn die Empörung ist immens. Nach dem Leipziger Beschluss trat Wolfgang Ritte als Senioren-Aktivensprecher im DLV zurück.

Die betroffenen Athleten sind sauer. „Wir haben schon viele Anrufe und Mails bekommen. Das Entsetzen an der Basis ist groß“, sagt Jörg Erdmann vom DLV. Seniorensport-Seiten im Internet starten eine Unterschriftenaktion, die eine Rücknahme der „Leipziger Beschlüsse“ zum Ziel hat. „Diese Aktion unterstützen wir“, sagt DLV-Vizepräsident Reick.

Auch die heimische Sportszene ist alles andere als be-

geistert. „Ich bin sprachlos, denn diese Regelung ist einfach ungerecht. Die knapp 40-Jährigen haben gegen 20-Jährige doch gar keine Chance. Die neue Regelung trifft den Vereinssport und macht ihn kaputt“, ärgert sich Johannes Freitag vom TV Unna.

Klare Worte. Aber auch Bönen ist betroffen (siehe Kasten unten). Vorzeigelauf Sven Serke: „Das Vorhaben ist Quatsch. Wer Anfang 20 ist, steht voll im Saft und hat auch ganz andere Freiheiten zu trainieren als einer, der Mitte 30 ist. Die gegeneinander laufen zu lassen, ist wie Äpfel und Birnen zu vergleichen. Es ist in gewisser Weise Wettbewerbsverzerrung.“ Das Vorhaben sei mit Blick auf den Breitensport und rückläufige Starterzahlen zudem kontraproduktiv, denn: „Einigen, die keine Chance auf den Gesamtsieg haben, wird die Möglichkeit eines Altersklassensieges genommen und damit Motivation“, so Serke.

Für Jürgen Korvin, Laufwart der Lauf Freunde Bönen, ist die Begründung für den Beschluss nicht nachvollziehbar. „Der organisatorische Aufwand für die beiden Altersklassen besteht bei ‚Rund um Flierich‘ nur darin, zwei Pokale zu kaufen. Ich denke, bei dem Beschluss hatten die Verantwortlichen zu sehr den Leistungssport im Auge und nicht den leistungssportlich orientierten Breitensport“, so Korvin. Er glaubt daher nicht, dass sich der Beschluss halten wird. • WA/sst

Serke muss weiter pausieren

Eine Fußverletzung wirft die Saisonplanung von Sven Serke über den Haufen – zumindest vorerst. „Ich wäre im Moment schon froh, wenn ich schmerzfrei gehen könnte“, sagt der Athlet der Lauf Freunde Bönen. Eine Woche vor dem Halbmarathon der Winterlaufserie fingen die Schmerzen an. An einen Start in Hamm war nicht zu denken. „Ich war am Bo-

den zerstört“, sagte Serke. Die Verletzung ist womöglich die Spätfolge eines Sturzes im Dezember und fehlender Schonung danach. Bei der Heilung hat Serke sich nun Geduld verordnet: „Ich schaue, wie sich das entwickelt. Das muss in Ruhe aushellen“, so Serke. Danach will er entscheiden, wie intensiv er wieder ins Training einsteigt. • sst

7308 Kilometer übers Land

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen stellen ihre Jahresstatistik vor
Silke Kluge und Marcus Voß gewinnen die Jahreswertung des Vereins

BÖNEN ■ Silke Kluge und Marcus Voß haben die interne Jahreswertung der Lauffreunde Bönen gewonnen. Das sagte Laufwart Jürgen Korvin im sportlichen Saison-Rückblick im Anschluss an die Jahreshauptversammlung (WA berichtete). Die Bilanz ist beeindruckend: Die Lauffreunde liefen im Jahr 2010 bei 666 Starts insgesamt 7308 Wettkampf-Kilometer.

Silke Kluge erreichte in der Top-Ten-Wertung der Frauen 39 von 50 möglichen Punkten. Ihre Leistungen: 5 km in 21:48 Min., 10 km in 44:57 Min., 15 km in 1:08:14 Std., Halbmarathon (21,1 km) in 1:40:44 Std. und Marathon (42,2 km) in 3:47:13 Std. Nur einen Punkt hinter ihr erreichte Katrin Walter, die nach ihrer Babypause wieder ins Wettkampfgeschehen eingegriffen hat, Platz 2. Auf Platz 3 folgte Bettina Reisinger-Muhr, die sich mittlerweile bei den Lauffreunden abmeldet und dem Wettkampfsport wohl adé gesagt hat.

Marcus Voß lief folgende Zeiten: 5 km in 17:25 Min., 10 km in 35:53 Min., 15 km in 53:27 Min., Halbmarathon in 1:16:50 Std., Marathon in 2:45:31 Std. In der Top-20-Wertung der Männer bedeutete dies 96 von 100 möglichen Punkten. Er wiederholte damit sowohl Punktzahl als auch Platzierung des Vorjahres. Ihm folgten auf



Die erfolgreichen Lauffreunde (von links): Sandra Firus, Katrin Walter, Sven Serke, Manuela Maletz, Timo Grimm, Martin Munk, Michael Klein, Frank Gutschow, Lars Grünberg, Silke Kluge, Hartmut Stoepel und Berthold Sommer. ■ Foto: WA

dem geteilten zweiten Platz mit je 88 Punkten Lars Grünberg und Frank Gutschow. Der leistungsstärkste Bönener Läufer, Sven Serke, musste sich mit Platz 4 zufrieden geben, wenn auch mit der für vier Wettbewerbe maximalen Punktzahl von 80. Ihm fehlte für die Wertung eine Marathonzeit.

In der vereinsinternen Wertung der Lauffreunde geht es nicht nur um Schnelligkeit, sondern auch um die Zahl von Wettkämpfen und Wettkampfkilometern. Nach Kilometern lag bei den Frauen mit 738,2 km Ultraspezialistin Dorothea Pfeffer weit vorn, gefolgt von Katrin Walter mit 196,7 km und Sandra Firus mit 157,2 km. Die meis-

ten Läufe bestritt Walter (20) vor Manuela Maletz und Dorothea Pfeffer (je 17).

Fleißigster Mann war Michael Schelter sowohl in Kilometer- (485,2 km) wie in Wettkampfwertung (35 Starts). In der Kilometerwertung folgte ihm Serke mit 253,7 km auf Platz 2 und Timo Grimm mit 241,4 km auf Platz 3. Platz 1 in der Wettkampfwertung teilen sich Grimm, Serke, Berthold Sommer und Hartmut Stoepel (je 23).

Eine besondere Freude war es für Jürgen Korvin, zwei Marathon-Novizen vorzustellen. Martin Munk beendete seinen ersten Marathon am 12. September in Münster nach 3:23:16 Std., Michael

Klein war am 10. Oktober in Essen am Start und lief nach 3:38:59 Std. ins Ziel.

Dass der Marathon bei den Lauffreunden nach wie vor eine besondere Rolle spielt, machte Korvin bei der Vorstellung der „fleißigsten“ Marathonis deutlich. Bei den Männern wird die Wertung seit einiger Zeit von Manfred Engel (77 Starts), Karl-Heinz Brock (58 Starts) und Hans Fabian (55 Starts) angeführt. Neu war die Statistik für die Frauen: Sabine Hermann führt hier mit 30 Marathon-Läufen (Bestzeit: 3:48:47 Std.) vor Dorothea Pfeffer mit 23 (Bestzeit: 3:26:58 Std.) und Ingrid Tessarek mit 21 Marathons (Bestzeit: 3:50:27 Std.). ■ WA



Große Runde: Die Ehrung für 25 Jahre Mitgliedschaft nahm im wahrsten Sinne des Wortes viel Raum ein. ■ Foto: Wille

Ehrenvorsitz für Dieter Maletz

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG Lauffreunde ehren ihren Gründungsvorsitzenden
28 Mitglieder für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt

BÖNEN ■ Die Jahreshauptversammlung der Lauffreunde Bönen stand im Zeichen von Ehre und Ehrungen. Dieter Maletz, im September nach 25 Jahren zurückgetretener Gründungsvorsitzender der Lauffreunde, wurde am Freitag im Haus Middendorf zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Außerdem zeichnete der Vorstand 28 Mitglieder für 25 Jahre im Verein aus.

Die mittelfristig wichtigsten Entscheidungen hatten die Lauffreunde erst vor gut einem halben Jahr mit der Wahl des neuen Vorstands um Jochen von Glahn und seine Stellvertreterin Dorothea Pfeffer getroffen. Im Mittelpunkt der mit 80 Anwesenden sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung 2011 standen die Ehrungen.

Seit 25 Jahren im Verein sind: Rüdiger Budde, Heinrich Busch, Hans Joachim Dettmers, Heidrun und Manfred Engel, Brigitte und Manfred Fliescher, Ludwig Gosewinkel, Marlies Groß, Sabine und Wolfgang Hermann, Martin Hülsmann, Ursula Hülsmann, Bernd Jahn, Walter Kotulla, Manfred Kreutz, Wolfgang Leise, Andreas

Püttmann, Gerlinde Püttmann, Christel Siegert, Heidrun Sikora, Dominik Stoepel, Mechthild und Hartmut Stoepel, Martin Teumert, Ursula und Walter Teumert sowie Heinz Wüste.

Die letzte Wahl des Abends (nach Berthold Sommer zum zweiten Kassierer) war von besonderer Art. Einstimmig wurde der nach Ungarn „aus-

gewanderte“ Gründungsvorsitzende Dieter Maletz zum Ehrenvorsitzenden der Lauffreunde Bönen gewählt. „Er konnte leider nicht zur Versammlung kommen, doch er hat mir eine E-Mail geschickt“, sagte sein Nachfolger Jochen von Glahn und las die Dankesworte von Maletz vor.

Desweiteren verwies von Glahn auf wichtige Termine im Kalender der Lauffreunde. Am 23. April wird das traditionelle Osterfeuer an der Ermelingschule entfacht, am 8. September wird die Vereinsmeisterschaft, ebenfalls an der Ermelingschule, abgehalten. Der Höhepunkt der kommenden zwölf Monate wird wieder der Lauf „Rund um Flierich“ sein. Er findet am 8. Januar 2012 statt. ■ nw

Der Verein

1. Vorsitzender:

Jochen von Glahn

Stellv. Vorsitzende:

Dorothea Pfeffer

Geschäftsführerin:

Manuela Maletz

Schriftführerin:

Sigrid Tappenbeck

Kassenwart:

Thomas Kohrt

Laufwart:

Jürgen Korvin

Internet:

www.lauffreunde-boenen.de

Kontakt: Jürgen Korvin,

Tel. 023 03/96 2278

Lauffreunde 2010 schnell unterwegs

LAUFSPORT Bönener reden „ein Wörtchen mit“ und stehen weit oben in der Bestenliste des Kreises

Voß und Serke dominieren Altersklassenwertung über 5 Kilometer bis zur Marathondistanz – Pfeffer sucht bundesweit Konkurrenz

BÖNEN. Die Anfang des Jahres erschienene Bestenliste des Leichtathletikkreises Unna-Hamm für das Jahr 2010 beweist, dass die Lauffreunde Bönen in der Straßenlaufszene der Region durchaus „ein Wörtchen mitreden“. Die Bönener Ausdauersportler erscheinen bei den Frauen 28 mal, bei den Männern 38 mal und bei den Kindern und Jugendlichen 18 mal auf den Plätzen 1 bis 3 in der nach Strecken und Altersklassen gegliederten Dokumentation. In der Mannschafts- bzw. Staffelfwertung sind die Bönener Frauen zusätzlich fünfmal, die Bönener Männer dreimal und die Kinder und Jugendlichen zweimal vorne dabei sind. Ganz vorne in der vereinsinternen Wertung der Lauffreunde liegt Marcus Voß. In

seiner Altersklasse M40 ist er mit 17:25 Minuten über fünf Kilometer, 35:53 Min. über 10 km, 53:27 Min. über 15 km, sowie 1:17:12 Stunden im Halbmarathon und 2:45:31 Std. über die volle Marathondistanz. „Damit war er auf allen fünf Strecken schneller als im Jahr 2009“, freute sich Statistiker Jürgen Korvin über die Steigerung seines Vereinskameraden. Schnellster Bönener war auch 2010 Sven Serke. Der „Rund um Flierich“-Doppelsieger erscheint in seiner Altersklasse M30 gleich viermal auf dem ersten Platz der Kreisbestenliste. Ihm fehlt im Gegensatz zu Voß eine Marathonzeit. Seine Bestzeiten waren: 5 km (16:04 Min.), 10 km (32:37), 15 km (49:11) und Halbmarathon (1:12:43 Std.). Die von Serke beim Sil-

vesterlauf von Werl nach Soest gelaufene 15 km-Zeit von 49:11 Minuten bedeuten zusätzlich einen neuen Kreisrekord. „Wenn der DLV, wie angestrebt, die M20, M30 und M35 zusammenfasst, muss sich Serke mit Läufern messen, die deutlich jünger zukünftig sind als er“, kritisiert Korvin angesichts der Leistungen Serkes die in seinen Augen realitätsferne Reform des Verbandes. Einen weiteren, aktuellen Kreisrekord hält Dorothea Pfeffer über 100 km (8:57:51 Std.). „Zwei weitere Kreisrekorde stehen übrigens für unsere Lauffreundin Gerlinde Püttmann in der Statistik“, blickt Korvin weit in die Vergangenheit. Die Zeiten „für die Ewigkeit“ (Zitat Korvin) von 34:56 Minuten über 10 km und 2:43:32 Stunden über

die Marathondistanz lief Püttmann im Jahre 1982 für die LAZ Hamm. Katrin Walter schaffte den Sprung in die westfälische Bestenliste. 42:39 Minuten über 10 km bedeuteten Platz 10 in der AK W30. Gisela Homeyer platzierte sich in W 60 über die gleiche Distanz mit 54:50 Minuten auf dem gleichen Platz.

Püttmann Zweitschnellste in Westfalen

Die für die LG Hamm startende Bönenerin Gerlinde Püttmann liegt in W60 mit 46:29 Min. ganz vorne in der Region, mit ihrer Halbmarathonzeit (1:45:00 Std.) ist sie die Zweitschnellste in Westfalen.

Das Bönener Trio Bettina Reisige-Muhr, Silke Kluge

und Susanne Brinkmann liegt in der Mannschaftswertung über zehn Kilometer (2:13:15 Std.) auf Platz 18, in der Addition ihrer Halbmarathonzeiten (5:00:44 Std.) auf Platz 10 aller westfälischen Frauenmannschaften. Silke Kluge, Susanne Brinkmann und Christine Uelzmann erreichten als 3x800-m-Staffel mit einer Zeit von 8:56,0 Min. Platz 3 in der AK W40.

Auch Serke, Voß und Ulf Kasischke finden sich in der westfälischen Bestenliste. Serke liegt in der Wertung aller Männer über die Halbmarathondistanz mit 1:12:43 Std. auf Platz 12, in seiner AK M30 reicht die Zeit für den fünften Platz. Seine Bestzeit von 32:37 Min. über zehn Kilometer bringen ihm den vierten Platz.

Voß (1:17:14 Std., 6. M40,

Halbmarathon/2:45:31 Std., 10. M40, Marathon), Ulf Kasischke (1:39:20 Std., 4. M65, Halbmarathon) und die 3x1000 m-Staffel mit Frank Gutschow, Timo Grimm und Sven Serke (9:28,9 Min., 4., M40) sind ebenso in der westfälischen Bestenliste verzeichnet.

Dorothea Pfeffer sucht hingegen bundesweit nach Konkurrenz. Die „Langstreckenspezialistin“ lief mit 4:23:51 Std. über 50 Kilometer auf den 31. Platz der Bestenliste der Deutschen Ultramarathonvereinigung. Mit einer zurückgelegten Distanz von 115.339 km ist sie die zweitbeste Deutsche im 12-Stundenlauf, 15. weltweit. Über die doppelte Zeit (200,319 km) liegt sie in Deutschland auf Platz sechs (weltweit 50.).

Pfeffer und Serke starteten 2010 auch auf nationalen Meisterschaften. Der Lauffreund belegte bei den Westdeutschen Meisterschaften über 10 km in 33:11 Minuten den vierten Platz in der Gesamtwertung (1., M30). Bei den Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften lief er in 1:12:57 Std. auf Platz 2 bei den Männern (1., M30).

Dorothea Pfeffer startete ebenfalls über die 21 Kilometer in Duisburg (1:38:45 Std., 5. W45), ihre bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Std.-Lauf in Rockenhausen gelaufenen 200,319 km reichten für den dritten Platz in Gesamtwertung und Altersklasse. Die Deutschen 50-km-Meisterschaften in Bottrop beendete Pfeffer als 14. und Dritte ihrer AK. ■ WA

Lauffreunde schwärmen aus

LAUFSPORT Mehr als 40 Aktive aus Bönen in Ahlen, Steinfurt und Unna am Start
Etliche Podestplätze für Lauffreunde beim Lauf „Rund um die Wibbeltkapelle“

BÖNEN ■ Frühlingszeit, Volkslaufzeit – Mehr als 40 Bönener Lauffreunde waren am Wochenende in Ahlen, Steinfurt und Unna aktiv.

Allein 31 von ihnen gingen bei der 19. Auflage des Straßenlaufs „Rund um die Wibbeltkapelle“ in Ahlen-Vorhelm an den Start. Die Bambini (Jahrgang 2004 und jünger) liefen bei prächtigen äußeren Bedingungen 600 Meter, die Schüler 2,1 Kilometer und die Älteren 5 oder 10 Kilometer. Am Start der Bambini (keine Zeitmessung) waren Miriam Kalwei und Emily Klein. Über 2,1 km gewann Tabitha Schulte in 9:55 Min. Platz 2 bei den Schülerinnen A. Markus Kalwei lief hier in 11:02 Min. auf Platz 4 bei den Schülern C.

Über 10 km lief Ingo Hanke mit 37:40 Min. in neuer persönlicher Bestzeit auf den zweiten Platz seiner Altersklasse M35. Persönliche Bestzeiten verbuchten ebenfalls Michael Klein, der anschließend über 5 km (25:23 Min.) noch auslief, mit 43:12 Min., Markus Meier mit 49:40 Min. und Sabine Schulte mit 53:40 Min. Schulte reichte diese Zeit zu Platz 3 in W40. Ulf Kasischke gewann in 47:37 Min. die M65-Konkurrenz.

Über die 5-km-Distanz erreichte Tobias Mohnkern in 19:36 Min. den vierten Platz bei den Männern und Katrin Walter in 21:06 Min. Rang 2 bei den Frauen. Jonas Deimann (Jg. 98) benötigte in seinem ersten Rennen für die Lauffreunde gute 22:06 Min. Erste Plätze gab es für Iva Bartmann (weibl. Jugend B/24:55 Min.), Hannah Blank

(weibl. Jugend A/25:22 Min.) und Dennis Faltis (männl. Jugend A/28:15 Min.). Steffen Maletz erreichte bei der männl. Jugend B in 28:16 Min. Platz 3. Tristan Sommer absolvierte seinen ersten 5-km-Lauf in 27:16 Min.

Weitere Zeiten:

2,1 km: Andrine Schulte 10:54 Min., Josephine Klein 12:20, Lara Gutschow 12:24, Lars Gutschow 12:37, Mia Bucker 16:16
5 km: Meinolf Nather 21:09 Min., Hartmut Stoepel 23:08, Marvin Faltis 23:56, Michael Ganswind 27:57

10 km: Thorsten Bucker 40:10 Min., Bastian Sommer 47:34, Stefan Deimann 52:21, Berthold Sommer 54:21

Als Brems- und Zugläuferin war Dorothea Pfeffer beim Steinfurter Marathonlauf im Einsatz. Sie hatte eine Gruppe von Läuferinnen und Läufern zu begleiten, die das Ziel hatten, eine Zeit von 4:15

Std. zu erreichen. Nach 4:12:50 Std. blieb für Pfeffer die Stoppuhr stehen. Zeitlich war die Ultraspezialistin zwar unterfordert, aber: „Dieser lange Trainingslauf kam für meine Saison-Vorbereitung gerade richtig“, so Pfeffer. In Steinfurt am Start war auch Dieter Kaiser. Den Walking-Wettbewerb über die Halbmarathon-Distanz beendete er nach 2:41:27 Std.

Am Samstag war ein gutes Dutzend Lauffreunde beim „Ausweichtermin“ des Silvesterlaufs des TV Unna durch das Unnaer Naherholungsgebiet Bornekamp-Tal gelaufen. Im Winter hatten die Veranstalter wegen Eis und Schnee absagen müssen. Eine Zeitnahme erfolgt hier nicht, der

Erlös der Veranstaltung ist für einen guten Zweck bestimmt. Diesmal profitierte der Kinderschutzbund vom Engagement der Ausdauersportler. „Ich war zum ersten Mal dabei, weil ich sonst dem Silvesterlauf von Werl nach Soest den Vorrang gebe. Wir haben die 13-km-Strecke in einer Gruppe von acht Lauffreundinnen und -freunden locker und unterhaltsam hinter uns gebracht“, sagte Laufwart Jürgen Korvin.

Ebenfalls bei einem „verspäteten Silvesterlauf“ war Ingo Hanke in Recklinghausen am Start. Er gewann über 5 km in 18:38 Min. seine Altersklasse M35 und verpasste nur knapp eine persönliche Bestzeit. ■ WA



Gutes Wetter, gute Laune: Die Lauffreunde Bönen beim Lauf in Ahlen. ■ Foto: WA

Pfeffer testet für 6-Stunden-Lauf

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen bei Marathons in Bonn und Rotterdam aktiv

Pfeffer läuft Marathon

BÖNEN ■ Bereits ihren zweiten Marathon im noch jungen Jahr 2011 beendete Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am Sonntag in Bonn. Sie erreichte nach 3:49:33 Std. auf Platz 8 ihrer Altersklasse W 50 liegend das Ziel. Ebenfalls in Bonn am Start war Jürgen Korvin, der sich aber mit der Halbmarathondistanz zufrieden gab. Er beendete das Rennen nach 1:53:37 Std. und erreichte damit Platz 30 in seiner Altersklasse M 60.

Erster Marathon-Mann des Jahres 2011 bei den Lauffreunden ist Michael Schelter. Ebenfalls am Sonntag ging er beim Rotterdam-Marathon an den Start. Er ging das Rennen vorsichtig an und beendete es nach 4:12:04 Std. Schelter: „Nach einer Krankheit reichte es nicht für eine schnellere Zeit. Aber ich konnte auf den letzten Kilometern noch zulegen. Für den Köln-Marathon im Oktober habe ich mir mehr vorgenommen.“

BÖNEN ■ Bereits ihren zweiten Marathon im noch jungen Jahr 2011 beendete Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am Sonntag in Bonn. Sie erreichte nach 3:49:33 Std. Platz 8 ihrer Altersklasse W 50.

Der Ultraspezialistin diente der Bonn-Marathon als Zwischenetappe für größere Ziele. Am Wochenende steht ein Sechs-Stunden-Lauf in Iserlohn auf ihrem Plan. Und Anfang Mai möchte sie bei einem Zwölf-Stunden-Lauf in Basel ihren Vorjahressieg mit damals 115,339 zurückgelegten Kilometern wiederholen. Pfeffer: „Ob danach noch etwas kommt, bleibt abzuwarten.“ Sie hatte im vergangenen Jahr erstmals einen 24-Stunden-Lauf erfolgreich beendet und dabei 200,319 km zurückgelegt.

Ebenfalls in Bonn am Start war Jürgen Korvin, der sich aber mit der Halbmarathondistanz zufrieden gab. Er beendete das Rennen nach 1:53:37 Std. und erreichte damit Platz 30 in seiner Altersklasse M 60. „Da ich urlaubsbedingt vorher keine längeren Trainingsläufe absolviert habe, bin mit der Zeit mehr als zufrieden“, sagte Korvin.

Erster Marathon-Mann des Jahres 2011 bei den Lauffreunden ist Michael Schelter. Ebenfalls am Sonntag ging er beim Rotterdam-Marathon an den Start. Er ging das Rennen vorsichtig an und beendete es nach 4:12:04 Std. Schelter: „Nach einer auskurierten Krankheit reichte es nicht für eine schnellere Zeit. Aber ich konnte auf den letzten Kilometern tempomäßig noch zulegen. Für den Köln-Marathon im Oktober habe ich mir mehr vorgenommen.“

Beim 19. Wickeder Ruhraulenlauf gewann über 10 km Susanne Brinkmann in 47:13 Min. ihre Altersklasse W 40 und Sandra Firus in 48:29 Min. ihre Altersklasse W 45. Nicole Thiel erreichte über 5 km in 25:13 Min. Platz 1 in W 45 und lief gleichzeitig neue persönliche Bestzeit. Simon Vulf erreichte über 10 km in 49:06 Min. Platz 3 in M 60. Jonas Deimann lief im „Nachwuchsrennen“ über 1000 Meter in 3:33 Min. auf Platz 2 in M 13. Stefan Deimann beendete den 10 km-Lauf nach 47:04 Min. und Volker Firus nach 48:40 Min. Thomas Thiel benötigte für die 5 km-Strecke 23:33 Min. (Platz 5 in M 45). ■ **WA**



Ehrenurkunde für Maletz

In der Jahreshauptversammlung der Lauffreunde Bönen wurde der Gründungsvorsitzende Dieter Maletz (m.) zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Jetzt bekam der mittlerweile in Ungarn lebende Maletz nachträglich die Urkunde von seinem Nachfolger Joachim von Glahn (l.) und dessen Stellvertreterin Dorothea Pfeffer überreicht. „Dieter Maletz hat den Verein geprägt und wesentlich zu seiner positiven Entwicklung beigetragen“, sagte von Glahn.

Durch Schlamm und Reifen

LAUFSPORT Vater und Sohn Sommer beim Crosslauf „Strongman Run“ gefordert
Dorothea Pfeffer beim Sechs-Stunden-Lauf in Iserlohn – Marathon-Premiere in Wien

BÖNEN ■ Hinter den Lauf-
freunden liegt ein ungewöhn-
liches Wochenende: Doro-
thea Pfeffer lief sechs Stun-
den am Stück, die Gutschows
in Wien und die Sommers
eim Crosslauf in der Eifel.

Am Samstag um 12 Uhr fiel
für Ultraspezialisten Doro-
thea Pfeffer der Startschuss
zum 6-Stunden-Lauf am Iser-
lohner Seilersee. Die Runde
war 1788 Meter lang mit 22
Metern Höhenunterschied.
Bei idealem Laufwetter beende-
te Pfeffer das Rennen nach
64,45 km, auf Platz 2 der
Frauenwertung und auf Platz
8 des 44-köpfigen Feldes lie-
gend. Bei ihren 36 Runden
überwand sie insgesamt 792
Höhenmeter. „Es war mit Si-
cherheit kein einfacher Kurs.
Ich hoffe jetzt auf gutes Ge-
lingen beim 12-Stunden-Lauf
in knapp drei Wochen in Ba-
sel“, sagte Pfeffer.

Am Sonntagmorgen waren
vier Lauffreunde beim Lauf
Rund um den Allwetterzoo“
in Münster am Start. Sehr er-
folgreich war der 13-jährige
Jonas Deimann, der sich über
5 km auf 21:15 Min. verbes-
serte und Platz 2 bei den
Schülern B belegte. Vater Ste-
fan (Jg. '69) beendete den
Halbmarathon nach 1:42:47
Std. und „Vielstarter“ Micha-
el Schelter (Jg. '69) nach



In Wien lief Jutta Gutschow (l.) an der Seite ihres Mannes Frank zum ersten Mal einen Marathon. ■ Foto: pr

1:54:04 Std. Michael Gans-
wind (Jg. '68), der sich zur-
zeit im Trainingsaufbau be-
findet, benötigte für 5 km
28:21 Min.

Fast zeitgleich gingen Jutta
und Frank Gutschow beim
Wien-Marathon an den Start.
Nach mehr als 800 Trainings-
kilometern in diesem Jahr fi-
nishte Jutta Gutschow (Jg.
'66) ihren ersten Marathon
nach 4:23:03 Std. Ehemann
Frank (Jg. '63) lief mit
3:07:13 Std. neue persönliche
Bestzeit. Jutta benötigte für

die zweite Hälfte des Ren-
nens rund sechs Minuten
mehr als für die erste. „Das
ist für den ersten Marathon
nahezu ideal und lässt auf ei-
ne gute Einschätzung des ei-
genen Leistungsvermögens
schließen“, sagte Laufwart
Jürgen Korvin. Noch besser
lief es für Frank, der bereits
Marathon-Erfahrung hat. Er
war in der zweiten Hälfte 25
Sekunden schneller als in der
ersten Hälfte. Die Strecke
führte das Paar durch die
Wiener Innenstadt, vorbei an

den Sehenswürdigkeiten.
„Der Zieleinlauf durch das
Heldentor auf den Helden-
platz über einen roten Tep-
pich sorgte für Gänsehaut-
Feeling“, so die Gutschows.

Für ein Lauferlebnis der be-
sonderen Art hatten sich Bas-
tian und Berthold Sommer
entschieden. Sie nahmen am
Sonntag am „Strongman-
Run“ teil. Es ging über die
Nordschleife des Nürburg-
rings über insgesamt 19,6
km. 600 zu überwindende
Höhenmeter waren für knapp
9000 Starterinnen und Starter
nicht genug; zusätzliche Hin-
dernisse – Reifenberge, Stro-
ballentürme, Baumstämme,
Seilgeflechte, künstliche Grä-
ben, Schlammflächen –
machten das Rennen noch
schwerer als ohnehin schon.
Ins Ziel schafften es 8547
Läufer, davon 6739 Männer
und 577 Frauen im Zeitlimit
von 3:30:00 Std.

Bastian Sommer (Jg. '93)
kam nach 2:43:01 Std. ins
Ziel und erreichte Platz 2912
bei den Männern, Vater Ber-
thold (Jg. '65) benötigte
2:51:37 Std. und kam auf
Platz 3820. Sein Kommentar:
„Es hat tierisch Spaß ge-
macht, auch wenn ich Wa-
den und Oberschenkel nicht
mehr spüre. Im nächsten
Jahr wieder!“ ■ WA

Kurse bei den Lauffreunden

BÖNEN ■ Die Lauffreunde Bönen bieten ab kommender Woche zwei neue Kurse an: einen „Aufbau-Kursus Laufen“ und einen Kursus „Walking und Nordic Walking“.

Im Aufbaukursus Laufen geht es um die Grundlagen: persönliche Standortbestimmung, Analyse des Laufstils, Ausbau der Grundlagenausdauer, Ausbau der Schnelligkeitsausdauer und Einsatz individuell angepasster Trainingsreize. „Der Aufbaukursus ergänzt unsere jährlichen Grundkurse, ist aber auch offen für Seiteneinsteiger aus der freien Laufszene“, sagt Hartmut Stoepel.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, 30 Minuten am Stück zu laufen – egal, welches Tempo. Der Kursus beginnt am Dienstag, 3. Mai, um 18 Uhr am Sportzentrum. Trainiert wird dienstags und donnerstags ab 18 Uhr und nach Absprache auch sonntags. Nichtmitglieder zahlen für den achtwöchigen Kursus 30 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Info bei Hartmut Stoepel (Tel. 95 18 15).

Der Kursus „Walking und Nordic Walking“ soll die individuelle Antwort auf die Frage geben, welche der beiden gelenkschonenden Ausdauer-Sportarten die bessere ist. Der Kursus beginnt ebenfalls am Dienstag, 3. Mai, um 18 Uhr am Sportzentrum und soll die Techniken beider Sportarten vermitteln. Der Kursus geht über vier Wochen und läuft dienstags und donnerstags von 18 bis 19 Uhr. Er kostet für Nicht-Vereinsmitglieder 30 Euro. Anmeldung erfolgt an Ort und Stelle. Auskünfte erteilt Heike Leineweber (Tel. 81 96), die den Kursus gemeinsam mit Dieter Kaiser leitet. Nordic-Walking-Stöcke stehen für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung. ■ **WA**



Stammgast in Kameh-Methler: Die Lauffreunde Bönen nahmen wieder mit vielen Aktiven am Volkslauf des TVG Kaiserau teil. ■ Foto: pr

Podestplätze und Bestzeiten

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen mit Großaufgebot beim Kamener Volkslauf
Ralf Bartmann und Frank Gutschow schnellste Bönener über 5 bzw. 10 km

KAMEN ■ Eine feste Größe ist für die Lauffreunde Bönen der Kamener Volks- und Straßenlauf, der traditionell am 1. Mai ausgetragen wird. Zur 39. Auflage waren die Bönener wieder mit einem großen Aufgebot am Start.

„Die Veranstaltung des TVG Kaiserau zeichnet sich durch ihre Vielfalt aus“, sagte Bönens Laufwart Jürgen Körvin. In Methler gab es am Sonntag Startmöglichkeiten über 5 km, über 10 km und über die Halbmarathon-Distanz. Außerdem wurden Schülerräufe über 400 und 800 Meter angeboten. Den Schwerpunkt hatten die Lauffreunde Bönen in diesem Jahr auf die 5 km-Strecke gelegt. Sie erreichten zwei erste, vier zweite und drei dritte Plätze in den verschiedenen Altersklassen. Die äußeren Bedingungen waren gut, wegen des starken Windes aber nicht optimal.

Ihre Altersklasse gewannen Steffen Maletz (männliche Jugend B) in 25:22 Min. und Hartmut Stoepele (M60) in 23:30 Min. Jeweils auf den zweiten Platz liefen Noel Grunenberg (Schülerinnen A) in 25:49 Min., Iva Bartmann (weibliche Jugend B) in 26:55 Min., Sandra Firus (W40) in 24:00 Min. und Ralf Bartmann (M45) in 21:09 Min. Über dritte Plätze freuten sich Hannah Blank (weibl. Jugend A) mit 24:30 Min., Anja Kissing (W40) mit 25:11 Min. und Philip Flechsig (Hauptklasse) mit 29:38 Min.

Über 10 km verzeichneten die Bönener einen zweiten und zwei dritte Plätze. Gisela Homeyer lief in 57:22 Min. auf Platz zwei in W60. Timo Grimm freute sich über Platz 3 in der M35 in 48:26 Min. und Torsten Bucker, der noch kein offizielles Startrecht für

die Lauffreunde Bönen besitzt, über den dritten Platz in M40 in 41:18 Min.

Nicht eine Platzierung hatte Martin Schulte im Sinn, sondern eine neue persönliche Bestzeit. Er erreichte diese nach 45:52 Min. „Ich bin ohne Zeitkontrolle gelaufen, denn meine Uhr ist kurz nach dem Start ausgefallen. Das war gar nicht so schlecht“, sagte Schulte. Ebenfalls neue Bestzeiten liefen Jutta und Frank Gutschow. Beide waren vor zwei Wochen noch beim Wien-Marathon am Start gewesen und profitierten jetzt auf der „Unterdistanz“ von ihrem guten Trainingsstand. Jutta Gutschow (W45) verbesserte sich auf 52:05 Min. und Frank (M45) auf 39:16 Min. In ihren Altersklassen erreichten sie jeweils Platz 4.

Einziger Bönener Starter über die Halbmarathon-Dis-

tanz von 21,1 km war Michael Klein, der sich zurzeit auf einen Marathonlauf vorbereitet. Er beendete das Rennen nach 1:37:07 Std. und erreichte Platz 4 in M45.

Die übrigen Zeiten:

5 km: Marvin Falts 23:53 Min., Volker Firus 24:41 Min., Manuela Maletz 25:08 Min., Lars Grunenberg 25:50 Min., Corinna Stoepele 27:05 Min., Claudia Grunenberg 28:20 Min., Andreas Grabietz 28:38 Min., Dennis Falts 30:01 Min., Gaby Flechsig 30:48 Min., Julia Firus 34:03 Min.
10 km: Martin Munk 42:15 Min., Joachim Kissing 45:51 Min., Stefan Deimann 47:02 Min., Susanne Brinkmann 47:53 Min., Sabine Schulte 53:59 Min., Berthold Sommer 55:25 Min.

Tags zuvor waren Stefan und Jonas Deimann beim 13. Nordkirchener Schloss- und Dorflauf am Start gewesen. Stefan Deimann war hier mit 46:50 Min. einige Sekunden schneller als in Kamen. Sohn Jonas (Jg. 1998) erreichte über die 1600-Meter-Distanz den zweiten Platz bei den Schülern A/B. ■ WA

30. APRIL 2011

Geduldstraining

LAUFSPORT Hartnäckige Fuß-Entzündung legt Bönens Seriensieger Sven Serke auf Eis

BÖNEN ■ Blauer Himmel, wenig Wind, moderate Temperaturen - kurz: Bilderbuch-Wetter für Laufer. Nicht für Sven Serke von den Lauf-freunden Bönen. Der Abonnementssieger der regionalen Lauf-Szene ist noch immer verletzt. Seit mehr als zwei Monaten laboriert er an einer Entzündung im Fußgelenk. „Ich würde wahnsinnig gern wieder starten, doch lauftechnisch geht gar nichts“, sagt Serke.

Die Entzündung im Fuß trat im Februar in Vorbereitung auf den abschließenden Lauf der Hammer Winterserie auf. Seither ist Serke kaum gelaufen. Den Versuch einer Rückkehr ins Training musste er nach ein paar Tagen abbrechen. Zunächst hatte er gehofft, Ostern fit zu sein. Jetzt hofft er auf Ende Mai. „Zu meinen Stärken gehört nicht die Geduld. Die trainiere ich gerade“, so Serke. Derzeit hält Serke sich mit Radfahren und an Geräten fit.

Für ihn ist es die längste Zwangspause, seit er auf die

Langstrecke gewechselt ist. In seinen Sprint-Jahren lag er nach einem Ermüdungsbruch mal ein halbes Jahr auf Eis. „Damals wusste man aber, dass der Knochen zusammenwächst und es dann weitergeht. Das ist jetzt nicht so leicht abzuschätzen. Ich hoffe, dass es relativ schnell gut wird. Aber genau zu sagen, wann ich fit sein werde, ist wie Lottozahlen vorhersagen“, sagt Serke. ■ sst



Sven Serke pausiert seit zwei Monaten. ■ Foto: Stock

Serke kann nur zuschauen

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreund laboriert immer noch an Verletzung

BÖNEN ■ Blauer Himmel, wenig Wind, moderate Temperaturen - kurz: Bilderbuch-Wetter für Laufer. Nicht für Sven Serke von den Lauffreunden Bönen. Der Abonnementssieger der regionalen Lauf-Szene ist noch immer verletzt.



Sven Serke

Seit mehr als zwei Monaten laboriert er an einer Entzündung im Fußgelenk. „Ich würde wahnsinnig gern wieder starten, doch lauftechnisch geht gar nichts“, sagt Serke.

Zunächst hatte er gehofft, Ostern fit zu sein. Jetzt hofft er auf Ende Mai. „Zu meinen Stärken gehört nicht die Geduld. Die trainiere ich gerade“, so Serke. Die Entzündung im Fuß trat im Februar in Vorbereitung auf den abschließenden Lauf der Hammer Winterserie auf. Seither ist Serke kaum gelaufen. Den Versuch einer Rückkehr ins Training musste er nach ein paar Tagen abbrechen. Derzeit hält Serke sich mit Rad-

fahren und an Geräten fit.

Für ihn ist es die längste Zwangspause, seit er auf die Langstrecke gewechselt ist. In seinen Sprint-Jahren lag er nach einem Ermüdungsbruch mal ein halbes Jahr auf Eis. „Damals wusste man aber, dass der Knochen zusammenwächst und es dann weitergeht. Das ist jetzt nicht so leicht abzuschätzen. Ich hoffe, dass es relativ schnell gut wird. Aber genau zu sagen, wann ich fit sein werde, ist wie Lottozahlen vorhersagen“, sagt Serke.

☐ Hellweger Anzeiger

☐ Ruhr Bote

☐ Sonntagskurier

☒ Westfälischer Anzeiger

☐ ...

☐ Ruhr Nachrichten

☐ Werra am Sonntag

☐ Westfälische Rundschau



Strahlender Sonnenschein erwartete die kleinen und großen Bönener Lauffreunde in Oberaden. ■ Foto: pr

Anspruchsvoller Lauf

LAUFSPORT Walter gewinnt W30 beim Barbara-Lauf

BÖNEN ■ 396 Läuferinnen und Läufer absolvierten am Sonntag den Barbara-Lauf des SuS Oberaden. Damit verpasste der Veranstalter den Teilnehmerrekord des Jahres 2003 (407 Aktive) nur knapp. Vor einem Jahr hatte noch das Sturmtief Carmen seine tiefen Spuren auf der Strecke mit Start und Ziel im Römerbergstadion hinterlassen, diesmal stimmten die Rahmenbedingungen, zu denen auch zahlreiche Lauffreunde die 10 Kilometer angingen.

63 Aktive starteten diesmal über die 10 km Nordic- und Walkingstrecke. Gut gebucht waren die drei

Schnupperläufe über 720 m, 1320 m und 1900 m mit 250 Teilnehmern.

Katrin Walter gewann in 44:08 Min. ihre Altersklasse W30. Schnellster Bönener Mann war Lars Grunenberg (39:45 Min.). In der gut besetzten Klasse M35 reichte die Leistung „nur“ für den 9. Platz. Grunenberg bereitete sich zuvor mit einem Trainingslauf über 16 Kilometer für den Adventsmarathon im hessischen Arolsen vor.

Gut platzierten sich die Lauffreundinnen: Silke Kluge wurde in 45:47 Min. Vierte in W40, Sandra Firus Dritte in W45 (49:43 Min.),

Nicole Thiel Siebte, auch in W45 (52:04 Min.).

„Ich hatte mir für meinen ersten Zehner eine Zeit unter 60 Min. vorgenommen. Mit 55:34 Min. bin ich sehr zufrieden“, meinte Susanne Ganswind nach ihrem Debüt im Lauffreunde-Trikot über diese Strecke: „Die Runde war vielseitig, ging nicht nur über asphaltierte Straßen, sondern auch über laubbedeckte Waldwege, Trampelpfade und durch die engen Wege einer Kleingartenanlage – kurz vor dem Ziel gab es noch eine langgezogene Steigung.“

Eine Reihe von Lauffreunden steigerte auch diesmal

wieder ihre persönliche Bestzeit. Stefan Deimann (M40) innerhalb einer Woche um mehr als eine Minute auf 44:28 Min., Jutta Pickler (W40) auf 54:18 Min., Ralf Bartmann (M45) auf 43:53 Min., Joachim Kissing (M40) auf 44:33 Min. und Martin Schulte (M45) auf 44:38 Min.. Ulrich Wrobel (M 50) verpasste mit 47:09 Min. eine neue Bestzeit denkbar knapp um 2 Sekunden. ■ WA

Zeiten 10 km: Sabine Schulte 53:34 Min., Michael Schelter 47:00 Min., Thomas Thiel 49:28 Min., Michael Ganswind 55:47 Min., Steffen Maletz 56:53 Min.

Zeiten 10 km-Nordic-Walking: Manuela Maletz 1:15:34 Std.

Lauffreunde Kreismeister

LAUFSPORT Gutschow, Homeyer und
Grimm die Schnellsten über 10 Kilometer

22. Hammer Frauenlauf: Christine Uelzmann meldete sich nach länger Wettkampfabstinenz eindrucksvoll zurück. Über 5 km lief sie in 22:41 Minuten auf den vierten Platz (2., W40). Jutta Gutschow beendete das Rennen drei Wochen nach ihren Marathondebüt mit einer neuen persönlichen Bestzeit (26:01 Min., 3., W45). Dabeisein ist alles, hieß es hingegen für Brigitte Fliescher (38:58 Min.), Gisela Olschewsky (39:02 Min.) und Ingrid Walter (39:03 Min.).

24. Emsdettener Teekottelauf: Am Freitagabend, absolvierte Stefan Deimann die Halbmarathondistanz in 1:48:41 Stunden.

1. Salomon City Trail Münster: Neugierig war das „Sommer-Trio“ mit Vater Berthold und den Söhnen Tristan und Bastian auf den neuen City-Trail am Sonntag in Münster. Berthold Sommer: „Den Hindenburgplatz in Münster hatte man in einen Hindernisparcours der besonderen Art umgebaut. Schotter, Sand, Mulch und Matsch sorgten für mehr als nur einen Crosscharakter.“ Dementsprechend sind die Zeiten auch zu bewerten. Bastian Sommer (Jahrgang 93) benötigte für

die 3.000 m-Strecke 12:28 Minuten, Tristan (Jahrg. 96) 16:17 Minuten und Berthold (Jg. 65) 16:22 Minuten.

„Abenteuerläufe dieser Art finden in der Straßenlaufszene immer mehr Zuspruch“, erklärt Lauffreunde-Presseman Jürgen Korvin den Trend.

10-km-Kreismeisterschaften, Kamen-Methler: Jutta Gutschow wurde ebenso Kreismeisterin in der Altersklasse W 45 (52:05 Min.) wie Gisela Homeyer in W 60 (57:22 Min.) und Timo Grimm in M 35 (48:26 Min.). Vizemeister wurden Susanne Brinkmann (W 40, 47:53 Min.), Martin Munk (M 40, 42:15 Min.) und Frank Gutschow (M 45, 39:16 Min.). ■ **WA**

Ergebnisse der Schülerläufe, Kamen-Methler:
Schülerinnen E, 400 m: 6. Miniam Kalwei (2:05 Min.), 11. Emely Klein (2:13 Min.)
Schülerinnen A, 800 m: 3. Tabitha Schulte (3:33 Min.)
Schülerinnen B, 800 m: 4. Andrine Schulte (3:54 Min.)
Schülerinnen C: Jana Firus 3:58 Min., Platz 12
Schülerinnen D, 800 m: 11. Josephine Klein (4:20 Min.), 15. Mia Bückner (4:30 Min.), 17. Lara Gutschow (4:33 Min.)
Schüler B, 800 m: 4. Gideon Bartmann (4:01 Min.), 5. Lars Gutschow (4:17 Min.)
Schüler C, 800 m: 13. Markus Kalwei (3:43 Min.), 24. Fabian Ganswind (4:18 Min.)



Lauffreundinnen beim Hammer Frauenlauf. ■ Foto: pr

Leichtathletik Rekord

Dorothea Pfeffer: 113 Kilometer in 12 Stunden



Dorothea Pfeffer (Mitte): Wiederum Siegerin in Basel. Foto: JK

Unter keinem guten Stern stand zunächst der Start von Dorothea Pfeffer (Lauffreunde Bönen) bei einem 12-Stunden-Lauf im schweizerischen Basel. Pfeffer hatte im Vorjahr gewonnen.

Ihre Bahnreise mit Umleitungen und Verspätungen führte dazu, dass sie erst drei Stunden vor dem Start den Austragungsort am St. Jakob Stadion in Basel erreichte. Dorothea Pfeffer: „Da blieb nur noch wenig Zeit zur Vorbereitung und auch die eing geplante Entspannung im Zug war wegen der Wartezeiten auf verschiedenen Bahnhöfen dahin.“ Aber es gab auch eine angenehme Überraschung. Sie traf auf einen guten Bekannten aus der Laufszene, der sich auf den Weg nach Basel gemacht hatte, um das Rennen zu beobachten. In Nullkommanichts war dieser in die Betreuung vor und während des Rennens eingebunden. „Das war sehr hilfreich, weil mein Ehemann Dirk diesmal aus beruflichen Gründen nicht dabei sein konnte“, so Pfeffer.

Sechs Minuten pro Kilometer

Pünktlich um Mitternacht fiel dann der Startschuss. Genau 1.141,86 m lang war der Rundkurs, den es innerhalb von 12 Stunden so oft wie möglich zu absolvieren galt. „Am Start fühlte ich mich sehr müde und erschöpft und es fiel mir schwer, mein Renntempo von sechs Minuten pro Kilometer zu finden“, erinnert sich Pfeffer. Die Temperaturen waren zu diesem Zeitpunkt auf 10 Grad gesunken. Die äußeren Bedingungen waren also zunächst gut. In der Frauenwertung übernahm Pfeffer von Anfang an die Führung. „Aber nach der Hälfte des Rennens war mir klar, dass ich es nicht schaffen würde, mein Ergebnis aus dem letzten Jahr erreichte 115,339 km - zu verbessern“, kommentiert sie den weiteren Verlauf des Rennens. Die Konkurrenz rückte näher. Doch das spornte an und belebte nicht nur die müden Beine. Plan B, den Vorjahrestitel zu verteidigen und den Deutschen Rekord in Pfeffers neuer Altersklasse W 50 zu erreichen, war in Arbeit.

„Die Unterstützung am Streckenrand war grandios. Das hat mich immer wieder mental aufgebaut.“ Als sich dann zwei Stunden vor Ende des Rennens die Hitze bemerkbar machte, wurde es noch schwerer. „Da half mir meine Erfahrung aus diversen anderen Ultraläufen, die noch vorhandenen Kräfte zu mobilisieren“, so die routinierte Ausdauerspezialistin. Am Ende des Rennens protokollierte der Veranstalter 113,696 Kilometer. Der Gesamtsieg stand fest, der deutsche Rekord war erreicht. Nur vier Männer lagen in der Kilometerwertung vor Dorothea Pfeffer.

Deutscher Rekordlauf

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer stellt neue Bestmarke auf

BÖNEN ■ Unter keinem guten Stern stand zunächst der Start von Dorothea Pfeffer, Lauffreunde Bönen, beim 12-Stunden-Lauf im schweizerischen Basel. Das sollte sich ändern: Am Ende sprang sogar ein deutscher Rekord heraus.

Pfeffer, die diesen Lauf im Vorjahr als Siegerin beendete, hatte sich diesmal für die Anreise per Bahn entschieden. Diverse Umleitungen und Verspätungen führten dazu, dass sie erst drei Stunden vor dem Start den Austragungsort am St. Jacob Stadion in Basel erreichte. Dorothea Pfeffer: „Da blieb nur noch wenig Zeit zur Vorbereitung und auch die eingeplante Entspannung im Zug war wegen der Wartezeiten auf verschiedenen Bahnhöfen dahin.“

Aber es gab auch eine angenehme Überraschung. Sie traf auf einen guten Bekannten aus der Laufszene, der sich auf den Weg nach Basel gemacht hatte, um das Rennen zu beobachten. Schnell war dieser in die Betreuung vor und während des Rennens eingebunden. „Das war sehr hilfreich, weil mein Ehemann Dirk diesmal aus beruflichen Gründen nicht dabei sein konnte“, so Pfeffer.

Pünktlich um Mitternacht fiel dann der Startschuss. Genau 1141,86 m lang war der Rundkurs, den es innerhalb von 12 Stunden so oft wie möglich zu absolvieren galt. „Am Start fühlte ich mich sehr müde und erschöpft und es fiel mir schwer, mein Renntempo von 6 Minuten pro Kilometer zu finden“, erinnert sich Pfeffer. Die Temperaturen waren zu diesem



Dorothea Pfeffer (Mitte) durfte sich bei der Siegerehrung über den deutschen Rekord freuen.

Zeitpunkt auf 10 Grad gesunken. Die äußeren Bedingungen waren also zunächst gut. In der Frauenwertung übernahm Pfeffer von Anfang an die Führung. „Aber nach der Hälfte des Rennens war mir klar, dass ich es nicht schaffen würde, mein Ergebnis aus dem letzten Jahr - erreichte 115,339 km - zu verbessern“, kommentiert sie den weiteren Verlauf des Rennens. Die Konkurrenz rückte näher. Doch das spornte an. Plan B, den Titel zu verteidigen und den Deutschen Rekord in Pfeffers neuer Altersklasse W 50 zu erreichen, war in Arbeit.

„Die Unterstützung am Streckenrand war einfach grandios. Das hat mich im-

mer wieder mental aufgebaut. Die Infrastruktur und die vom Veranstalter gestellte Verpflegung waren top“, beschreibt sie die Rahmenbedingungen.

Als sich dann zwei Stunden vor Ende des Rennens die Hitze bemerkbar machte, wurde es noch schwerer. Der deutsche Rekord war aber weiterhin in Reichweite. „Da half mir meine Erfahrung aus diversen anderen Ultraläufen, die noch vorhandenen Kräfte zu mobilisieren“, so die routinierte Ausdauerspezialistin.

Am Ende des Rennens protokollierte der Veranstalter 113,696 km. Der Gesamtsieg stand fest, der deutsche Rekord war erreicht. Der Ab-

stand zur zweitplatzierten Maya Lukas aus Karlsruhe betrug immerhin 4,4 km, also knapp vier Runden. Nur vier Männer lagen in der Kilometerwertung vor Dorothea Pfeffer.

„Da meine Müdigkeit doch dominierte, war nach dem Zieleinlauf nur wenig Raum für Freude. Angesichts des Erreichten sieht das jetzt ganz anders aus. Ich bin dankbar, dass ich den Lauf körperlich gut gemeistert habe. Während des Wettkampfes hatte ich keine Probleme mit Krämpfen, Blasen oder sonstigen Schmerzen. Auch jetzt hält sich mein Muskelkater wirklich in Grenzen“, zieht Dorothea Pfeffer ihr persönliches Resümee.

Müde zur neuen Rekordmarke

Dorothea Pfeffer setzt bei Sieg im Baseler 12-Stunden-Lauf deutschen W50-Bestwert

BÖNEN ■ Dorothea Pfeffer hat ihr Ziel erreicht: Die Ultraspezialistin der Lauffreunde Bönen gewann am Sonntag beim 12-Stunden-Lauf in Basel die Frauenwertung, noch dazu mit der neuen Deutschen W50-Rekordmarke von 113,696 Kilometern.

Der Samstag stand zunächst unter keinem guten Stern: Pfeffer hatte sich diesmal für die Anreise mit der Bahn entschieden. Umleitungen und Verspätungen führten dazu, dass sie erst drei Stunden vor dem Start den Austragungsort am St. Jacob Stadion in Basel erreichte. „Da blieb nur noch wenig Zeit zur Vorbereitung, und auch die eingeplante Entspannung im Zug war wegen der Wartezeit auf Bahnhöfen dahin.“

Doch es gab auch eine angenehme Überraschung. Sie traf in Basel auf einen guten Bekannten aus der Laufszone, der sich spontan dazu entschloss, Pfeffer bei der Betreuung während des Rennens zu helfen. „Das war sehr hilfreich, weil mein Ehemann Dirk diesmal aus beruflichen Gründen nicht dabei sein konnte“, so Pfeffer.

Um Mitternacht fiel der Startschuss. Genau 1141,86 Meter lang war der Rundkurs, den es in zwölf Stunden so oft wie möglich zu absolvieren galt. „Am Start fühlte ich mich sehr müde und erschöpft und es fiel mir

schwer, mein Renntempo von 6 Minuten pro Kilometer zu finden“, so Pfeffer. In der Frauenwertung übernahm die Bönenerin dennoch sofort die Führung. „Nach der Hälfte des Rennens wurde mir klar, dass ich es nicht schaffen würde, das Vorjahresergebnis von 115,339 km zu verbessern“, so Pfeffer. Die Konkurrenz rückte näher. Doch das spornte Pfeffer an und belebte nicht nur die müden Beine. Plan B, den Vorjahrestitel zu verteidigen und den Deutschen Rekord in Pfeffers neuer Altersklasse W50 zu erreichen, war in Arbeit.

Als sich gegen 10 Uhr vormittags, zwei Stunden vor Ende des Rennens, die Hitze des Tages bereits langsam bemerkbar machte, wurde es schwer. Doch ihre Erfahrung auf den Ultra-Langstrecken und die Unterstützung am Streckenrand halfen Pfeffer ins Ziel – mit Gesamtsieg und neuem Rekord von 113,696 km. Der Abstand zur zweitplatzierten Maya Lukas aus Karlsruhe betrug immerhin 4,4 km, also knapp vier Runden. Nur vier Männer lagen in der Kilometer-Wertung vor Pfeffer.

„Im Ziel war ich zu müde, um mich zu freuen. Jetzt, mit etwas Abstand, sieht das ganz anders aus. Ich bin dankbar, dass ich den Lauf körperlich gut gemeistert habe“, sagte Pfeffer. ■ WA



Sieg in Basel mit Rekord-Distanz: die Bönener Ultraspezialistin Dorothea Pfeffer (m.). ■ Foto: pr

Unglaubliche Ausdauer

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer beim 12-Stunden-Lauf in Basel

BÖNEN ■ Intensiv vorbereitet hat sich Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen auf ihren ersten Ultra-Wettkampf des Jahres 2011.

Am Sonntag pünktlich um 0 Uhr fällt für sie der Startschuss für einen 12-Stunden-Lauf in Basel. Dorothea Pfeffer: „Diese ungewöhnliche Startzeit hat damit zu tun, dass gleichzeitig ein 24-Stunden-Lauf stattfindet und beide Wettkämpfe gemeinsam enden.“

Im vergangenen Jahr hat Dorothea Pfeffer den 12-Stunden-Lauf mit zurückgelegten 115,339 km souverän gewonnen. Ihr Ziel für dieses Jahr: „Ich würde gerne die deutsche Bestleistung für



Im vergangenen Jahr lief Dorothea Pfeffer in den zwölf Stunden 115,339 Kilometer weit.

■ Foto: HA

meine neue Altersklasse W 50 verbessern. Sie liegt bei etwas mehr als 112 km. Über jeden Meter mehr würde ich mich freuen.“

Das lange Rennen findet

auf einer ungewöhnlich kurzen Runde von 1,14 km statt. Pfeffer: „Damit hatte ich im letzten Jahr überhaupt keine Probleme, es war an der Strecke immer etwas los und

man hatte immer andere Läufer um sich. Außerdem war die Versorgung optimal gewährleistet. Schade ist es nur, dass mein Mann Dirk in diesem Jahr aus beruflichen Gründen nicht dabei sein und mich unterstützen kann.“

Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde: „Wir sind am Dienstag dieser Woche zusammen mit Dorothea noch 10 km locker in ziemlich genau einer Stunde gelaufen. Das ist ihr geplantes Renntempo. Aber in Basel folgen dann noch 11 weitere Stunden.“

Die Veranstaltung in der Schweiz wird auch im Internet live übertragen: <http://www.livestream.com/srichinmoyraces>.

Ostwärts

LAUFSPORT Berlin, Dresden und Ahlen Walter läuft auf Platz vier beim Haldenlauf

BÖNEN ■ 18 Läuferinnen und Walkerinnen der Lauffreunde starteten am vergangenen Samstag unter 17000 Anderen beim 28. Berliner Frauenlauf. Genauso wichtig wie das größte deutsche Frauensport-Event war das touristische Rahmenprogramm in der Hauptstadt. Ein Grund für die Bönenerinnen sich für den lockeren, „nur“ fünf Kilometer langen Wettbewerb vor eindrucksvoller Kulisse mit Siegestsäule und Brändenburger Tor und tausender Zuschauer zu entscheiden.

„Reiseleiterin“ Dorothea Pfeffer lieferte auf ungeliebter Kurzdistanz ein gutes Ergebnis für die Jahresstatistik der Lauffreunde ab: Nach 22:51 Minuten lief sie als 22. ins Ziel und gewann ihre Alters-

klasse W 50.

Die übrigen Zeiten der Berlinfahrer: Astrid Birnbacher 29:59 Min., Gabi Flechsig 33:41 Min., Karin Lapainis 29:53 Min., Heike Koniczny 33:42 Min., Gisela Homeyer 28:46 Min., Helga Schlüter 31:53 Min., Manuela Knotte 30:58 Min., Gerlinde Püttmann 29:54 Min., Heike Steinkühl 29:54 Min., Gaby Voss 29:37 Min.

Die Männer fuhren ein Stückchen weiter Richtung Südosten. Thomas Kohrt hatte zwei insgesamt 130 Kilometer lange Radtouren ausgetüftelt, eine elbaufwärts, eine elbabwärts.

Katrin Walter startete am Sonntag auf dem Ahlemer Haldenlauf über 11 km. Die Wiederholung des Vorjahressieges gelang ihr nicht. 52:01 Minuten reichten aber für den Sieg in W 30 und Platz 4 im Gesamteinlauf. ■ WA



Spaß hatten die Berlinfahrerinnen. ■ Foto: pr

Walter/Uelzmann auf Podest

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen beim Buchenwald-Lauf in Welter am Start
Dorothea Pfeffer nimmt als Zugläuferin am Hamburg-Marathon teil

BÖNEN ■ Der Buchenwaldlauf in Welter hat mittlerweile einen festen Platz im Startkalender der Lauffreunde Bönen. Acht von ihnen liefen am Wochenende bei der zehnten Auflage der Laufveranstaltung mit – und das nicht gerade hinten im Feld.

Über die Fünf-Kilometer-Distanz liefen die Lauffreunde vorne mit. Katrin Walter lief als zweite Frau mit 21:19 Min. über die Ziellinie, gefolgt von Christine Uelzmann auf Platz drei in 21:44 Min. Bei den Männern zeigte sich Frank Gutschow ebenfalls im Vorderfeld. 19:16 Min. bedeuten Platz fünf im Gesamteinlauf. Bernd Jahn beendete das Rennen nach 22:48 Min. Damit gewann er seine Altersklasse M60. Auch Uelzmann (W40) und Gutschow (M45) liefen auf Platz eins ihrer Altersklasse.

Schnellster Bönener über zehn Kilometer war Martin Munk (M 40) mit 41:01 Min.



Start beim Buchenwaldlauf: das Team der Lauffreunde Bönen um die Damen-Zweite Katrin Walter (r.). ■ Foto: pr

Bei starker Konkurrenz bedeutete dies den achten Altersklassenplatz. Obwohl mit 42:39 Min. langsamer als Munk, erreichte Tobias Mohnkern Platz 3 in M30. „In der M40 tummeln sich viele ambitionierte Läufer. Da gibt es eine hohe Leistungsdichte“, sagte Munk. „Die

Strecke ist landschaftlich schön und super flach. Aber sie ist meines Erachtens nicht die schnellste, da man verschiedene Untergründe hat. Es geht teilweise über mehr oder weniger gut ausgebaute Waldwege. Außerdem war es mit 25 Grad schon ordentlich warm“, so Munk weiter.

Meinolf Nather benötigte für die 5 km 51:22 Min., Michael Schelter 56:23 Min.

Als Zugläuferin hatte sich Dorothea Pfeffer von ihrer Freundin Sabine Adolphs (TuS Uentrop) für den Hamburg-Marathon verpflichten lassen. Das gemeinsame Ziel war eine Zeit unter der Vier-Stunden-Marke. „Aber es war für einen Marathonlauf viel zu warm. Wir mussten in der zweiten Hälfte des Rennens das Tempo reduzieren“, sagte die Ultraspezialistin aus Bönen.

Pfeffer beendete den Lauf nach 4:08:22 Std., eine Sekunde nach Freundin Sabine. Obwohl sie in ihrem dritten Marathon des Jahres bewusst „unter ihren Möglichkeiten“ gelaufen war, lag Pfeffer im Feld der Frauen recht weit vorne. Sie lief auf Platz 626 (von 2271) im Gesamteinlauf. In ihrer Altersklasse W50 lag sie auf Platz 58 von 258 Frauen. ■ WA

DONNERSTAG

Hanke zollt der Hitze Tribut

KASSEL ■ Auch Ingo Hanke startete beim Kassel-Marathon. Der Neuzugang der Bönener Lauffreunde – Hanke ist erst seit Anfang 2011 dabei – kann die Langstrecke unter drei Stunden laufen. Am Sonntag musste er aber den hohen Temperaturen Tribut zollen. Nach 3:14:07 Stunden lief er durchs Ziel und somit in seiner Altersklasse M35 auf Platz 8 (46. im Gesamtklassement). ■ WA



Riesenaufgebot: Mit 43 Aktiven waren die Lauffreunde Bönen beim Wälster-Lauf in Walstedde am Start. ■ Foto: pr

Walter und Brinkmann die Schnellsten

LAUFSPORT 43 Aktive von den Lauffreunden Bönen beim 11. Wälster-Lauf in Walstedde am Start
Katrin Walter siegt über 10 km und Susanne Brinkmann über 5 km – 28 Teilnehmer des Aufbaukurses dabei

BÖNEN ■ Blau und Gelb, die Vereinsfarben der Lauffreunde Bönen, dominierten den 11. Wälster-Lauf im münsterländischen Walstedde. Unter der Regie von Hartmut Stoepel gingen 43 Aktive aus Bönen an den Start. „Die Veranstaltung hat einen familiären Charakter, da bietet es sich an, Jung und Alt gemeinsam an den Start zu bringen“, so Stoepel.

Unter den Startern aus Bönen waren 28 Teilnehmer des Aufbaukurses Laufen. Für den Einstieg ins Wettbewerbsgeschehen war die flache Strecke von Walstedde gut geeignet. „Dass sich aus dem Kurs heraus so schnell Verbesserungen zeigen, habe ich nicht erwartet“, lobte Stoepel. „Zusätzlich notierte

Laufwart Jürgen Korvin ein gutes Dutzend neue persönliche Bestzeiten.

22 Lauffreunde standen auf dem Treppchen – acht von ihnen ganz oben, zehn auf Platz 2 und vier auf Platz 3. Dabei stellten die Bönener auch die Siegerinnen über 5 km – Susanne Brinkmann in 22:21 Min. – und über 10 km – Katrin Walter in 44:50 Min. Mit 17:42 Min. über 5 km erreichte Marcus Voß, der sich mit dem Rennrad nach Walstedde gefahren war, ebenfalls einen Spitzenplatz, nämlich Platz 3 im Gesamteinlauf und Platz 2 in seiner Altersklasse M40.

Der größte Teil der Bönener, nämlich 34, ging über 5 km an den Start. Der 13-jährige Jonas Deimann war hier

nach Voß mit 20:55 Min. der schnellste Bönener (Platz 1 bei den Schülern B). Weitere erste Plätze in ihrer Altersklasse erreichten Ralf Bartmann (M45) in 20:55 Min., Iva Bartmann (weibl. Jgd. B) in 23:23 Min., Sandra Firus (W45) in 24:08 Min., Gisela Homeyer (W60) in 26:12 Min. und Siegrid Tappenbeck (W50) in 29:35 Min.

Jeweils auf Platz 2 in ihrer Altersklasse liefen Martin Schulte (M45) in 22:03 Min., Hartmut Stoepel (M60) in 23:28 Min., Anja Kissing (W40) in 24:24 Min., Manuela Maletz (W45) in 24:49 Min., Julika Huck (W20) in 26:45 Min., Tabitha Schulte (Schülerinnen A) in 27:24 Min. und Petra Wiercke-Kaikbrenner (W55) in 29:09 Min.

Über dritte Plätze freuten sich Dieter Brodowski (M45) in 22:10 Min., Timo Grimm (M35) in 22:39 Min., Nicole Thiel (W45) in 25:17 Min. und Steffen Maletz (männl. Jgd. B) in 28:15 Min.

Über 10 km war neben Katrin Walter noch Stefan Deimann am Start. Er bereitet sich derzeit auf seinen ersten Marathon vor und beendete den Lauf nach 47:24 Min. Zwei Tage zuvor, beim Campuslauf in Dortmund, hatte er für 10 km noch 47:52 Min. benötigt.

Lena Maletz wurde über 2 km bei den Schülerinnen A in 8:52 Min. Zweite. Carlotta Voß benötigte 9:59 Min. (Platz 3 Schülerinnen B) und Andrine Schulte 10:15 Min. (Platz 6 Schülerinnen B).

Greta Bartmann lief über 1 km bei den Schülerinnen D in 4:32 Min. auf Platz 2. Fabian Ganswind benötigte 5:08 Min. (Platz 15 Schüler C) und Julica Voß 5:34 Min. (Platz 23 Schülerinnen D).

Nicht gut erging es Michael Klein beim Duisburg-Marathon. Für seinen zweiten Lauf über 42,2 km hatte er eine Zeit unter 3:30 Std. im Visier. „Aber ab Kilometer 30 ging so recht nichts mehr“, so Klein, der von der Atmosphäre beim Lauf dennoch begeistert war. Er beendete den Lauf nach 3:51:12 Std. Thorsten Bückner, ein erfahrener Marathonläufer, wollte ursprünglich mit Klein zusammen bleiben. Er beendete den Lauf planmäßig nach 3:28:50 Std. ■ WA



Gruppenbild vor Westernkulisse: Die Lauffreunde Bönen starteten beim Lauf im „Fort Fun“. ■ Foto: pr

Mit Laufschuhen ins Fort Fun

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen verbringen sportlichen Familientag im Sauerland
Altersklassensiege für Stina Kissing und Vivian Mohnkern

BÖNEN ■ 38 Aktive der Lauffreunde Bönen verbanden am Samstag den Sport mit Spaß und Spiel: Sie nahmen am Westernlauf des TuS Valmetal im „Fort Fun“ teil. Insgesamt traten 865 Läuferinnen und Läufer über die verschiedenen Distanzen an. Die Strecken waren geländebedingt sehr anspruchsvoll. Das umso mehr, als mehr als 30 Grad herrschten.

Als jüngste Lauffreundin ging Vivian Mohnkern beim Bambinilauf über 550 Meter an den Start. Sie gewann ihre Altersklasse W4 in 4:06 Min.

Miriam Kalwei erreichte über die gleiche Distanz in 2:35 Min. Platz 5 in W7. Tim Kappel gewann in 2:36 Min. Platz 3 in M7. Über 1350 Meter lief Greta Bartmann in 6:33 Min. auf Platz 6 in W9. Ihre Altersklasse W10 gewann über die gleiche Distanz Stina Kissing, die ebenso wie ihre Schwestern bei Verbandswettkämpfen für den VfL Kamen startet, in 5:33 Min. Jonas Deimann lief in 5:17 Min. auf Platz 2 in M13.

Schnellste Bönenerin über die 2700-Meter-Distanz war Anja Kissing, die sich über ei-

ne Zeit von 13:17 Min. freute. Martin Munk gewann das vereinsinterne Duell gegen Tobias Mohnkern. Munk benötigte 10:40 Min., Mohnkern 10:45 Min. „Die Strecke war ziemlich anspruchsvoll. In der ersten Hälfte ging es ziemlich steil bergauf. Super Lauf, Sonne, gute Laune. Es hat allen Spaß gemacht“, sagte Munk. Für die 10.000 Meter hatten sich Stefan Deimann und Jörg Kappel entschieden. Kappel erreichte nach 49:39 Min. das Ziel, Deimann nach 52:59 Min.

Manuela Maletz war zweit-

schnellste Frau im 8000m-Walking-Wettbewerb. Für sie blieb die Uhr bei 1:03:43 Std. stehen. ■ WA

Weitere Zeiten über 1350 m: Annika Kissing 5:59 Min., Niklas Kaftan 6:04 Min., Jana Firus 6:21 Min., Mia Bücker 6:33 Min., Marie Kissing 6:39 Min., Markus Kalwei 6:46 Min., Fabian Ganswind 7:05 Min., Pia Kappel 7:12 Min., Jacqueline Munk 7:29 Min., Josephine Klein 7:56 Min.

Weitere Zeiten über 2700 m: Joachim Kissing 11:57 Min., Michael Klein 12:03 Min., Thorsten Bücker 12:26 Min., Daniel Kaftan 12:48 Min., Volker Firus 13:17 Min., Lena Maletz 13:31 Min., Steffen Maletz 13:39 Min., Thomas Kaftan 13:59 Min., Berthold Sommer 14:31 Min., Tristan Sommer 15:25 Min., Michael Ganswind 15:32 Min., Susanne Ganswind 16:20 Min., Petra Kaftan 19:23 Min., Dagmar Klein 20:41 Min., Ute Kappel 20:41 Min.

Walter Dritte

LAUFSPORT Altersklassensiege für Lauffreunde beim Citylauf in Werne

WERNE ■ Mit einer kleinen Gruppe waren die Lauffreunde Bönen beim 11. Werner Stadtlauf am Start. In dem starken Teilnehmerfeld schlugen sie sich beachtlich – allen voran Katrin Walter. Sie kam über die 10 Kilometer nach 43:09 Minuten als drittschnellste Frau ins Ziel. Schneller waren nur die auch in Bönen bekannte Uta Doysscher-Lutz (Dortmund/38:13 Min.) und Barbara Thiel (Bochum/42:28). Ihre Altersklasse W40 gewann Walter.

Über die 10 Kilometer lief Simon Vulf 50:06 Min. Das bedeutete Platz 3 in seiner Altersklasse M60. Stefan Deimann (M40) beendete das Rennen nach 46:02 Min. Martin Munk war über 5 km schnellster Bönener in der neuen persönlichen Bestzeit von 19:19 Min. Bei starker Konkurrenz lief er damit auf Platz 5 in seiner Altersklasse M40. Altersklassensiege über 5 km erreichten Bastian Sommer (M18) in 20:30 Min., Jonas Deimann (M13) in 21:04

Min. und Iva Bartmann (W16) in 24:46 Min. Hannah Blank lief in 24:46 Min. auf Platz 4 in W18.

„Der Stadtkurs in Werne ist sehr attraktiv. Es standen viele Zuschauer an der Strecke, die uns Läufer ordentlich anfeuerten. Das hat man selten“, lobte Martin Munk. Die Atmosphäre schätzt nicht nur er. Insgesamt waren knapp 1400 Teilnehmer am Start. Der schnellste unter ihnen war Joseph Daudi aus Tansania. Er siegte über 5 und 10 Kilometer souverän und stellte nebenher über die 10 Kilometer einen neuen Streckenrekord (30:17 Min.) auf.

Die Deimanns waren an Pfingstmontag beim 17. Friedenslauf in Dortmund-Kirchlinde am Start. Jonas lief über 1,2 km in 4:10 Min. auf Platz 2 bei den Schülern B. Vater Stefan, der sich im Marathontraining befindet, beendete den Halbmarathon nach 1:47:38 Min. Meinolf Nather erreichte das Ziel in 1:51:23 Min. ■ **WA/sst**



Die Lauffreunde Bönen in Werne: Iva Bartmann, Katrin Walter, Hannah Blank, Bastian Sommer, Martin Munk, Simon Vulf sowie Jonas und Stefan Deimann (v. l.). ■ Foto: pr

Katrin Walter läuft zu alter Form

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen stark in Dolberg: Katrin Walter siegt über die 5-Kilometer-Strecke
Ingo Hanke in Everswinkel vorn – Jonas Deimann startet am Möhnesee doppelt – Kappel trainiert für Swissalpin

BÖNEN ■ 28 Aktive der Lauffreunde Bönen, darunter 24 aus dem aktuellen Aufbaukursus des Vereins, waren beim 8. Dolberger Landschaftslauf am Start. Und das mit großem Erfolg: Über die 5 km-Distanz erreichten sie neunmal Platz 1 und je viermal Platz 2 und 3. Dazu zählte Laufwart Jürgen Korvin zwölf neue persönliche Bestzeiten. Getoppt wurde die Bilanz durch die wieder erstarkte Katrin Walter, die mit 20:56 Min. schnellste Frau über die 5 km war.

Erste Altersklassenplätze erreichten neben Walter (W30) auch Tobias Mohnkern

(M30) in 19:25 Min., Susanne Brinkmann (W40) in 22:39 Min., Sandra Firus (W40) in 23:87 Min., Hartmut Stoepel (M60) in 24:17 Min., Gisela Homeyer (W60) in 25:50 Min., Gabi Voss (W55) in 27:40 Min., Corinna Stoepel (W20) in 28:29 Min. und Sigrid Tappenbeck (W50) in 29:20 Min. Für Gabi Voss war es der erste Wettkampf nach langer Pause. „Dass ich sofort aufs Treppchen kam, hat mich doch überrascht.“

Zweite Plätze erreichten Thomas Klink (M45) in 21:25 Min., Markus Meier (M40) in 23:29 Min., Sabine Schulte

(W40) in 25:31 Min. und Petra Wiercke-Kalkbrenner (W55) in 28:41 Min. Dritte wurden Rüdiger Budde (M50) in 22:47 Min., Volker Firus (M40) in 23:25 Min., Nicole Thiel (W45) in 25:11 Min. und Gaby Flechsig (W55) in 29:28 Min.

Persönliche 5-km-Bestzeiten liefen Dieter Brodowski, Gaby und Philip Flechsig, Michael Ganswind, Jutta Gutschow, Thomas Kaftan, Markus Meier, Tobias Mohnkern, Sabine und Martin Schulte, Nicole Thiel und Petra Wiercke-Kalkbrenner.

In der selten ausgelobten Mannschaftswertung gingen

bei den Männern die Plätze 1 und 2 und bei den Frauen sogar die Plätze 1 bis 3 nach Bönen. Bei den Männern ließen Tobias Mohnkern, Thomas Klink und Martin Schulte ihre Vereinskollegen Dieter Brodowski, Rüdiger Budde und Markus Meier hinter sich. Bei den Frauen holten Katrin Walter, Susanne Brinkmann und Sandra Firus den Sieg vor Nicole Thiel, Sabine Schulte und Jutta Gutschow sowie Gisela Homeyer, Gabi Voss und Corinna Stoepel.

Tabitha und Andrine Schulte waren über 2 km am Start. Tabitha erreichte in 9:13 Min. Platz 4 bei den Schülerinnen

A und Andrine in 10:03 Min. Platz 4 bei den Schülerinnen.

Hartmut Stoepel war zufrieden mit seinen Kurs-Teilnehmern und mit dem Kurs: „Ein Lauf von Läufern für Läufer.“

Tags zuvor war Ingo Hanke bei einem Straßenlauf in Everswinkel am Start gewesen, ebenfalls über 5 km. Mit 18:31 Min. verpasste er eine persönliche Bestzeit nur knapp, gewann aber seine Altersklasse M35 und wurde Vierter im Gesamteinlauf.

Jonas und Stefan Deimann hatten sich für einen Start beim Möhneseelauf entschieden. Jonas (Jg. 1998) wurde über 2 km in 8:09 Min. Zweiter sowohl im Gesamteinlauf als auch bei den Schülern B. Spontan entschied er sich dann noch für einen Start über 5 km, der keine 20 Minuten nach seinem ersten Lauf anstand. In diesem Wettbewerb ohne Altersklassenwertung überquerte er als Sechster in 21:49 Min. das Ziel. Vater Stefan benötigte für die 10 km-Strecke 48:00 Min.

Jörg Kappel (Jg. 1968), erst seit wenigen Tagen Vereinsmitglied, erweitert den Kreis der Marathonläufer bei den Lauffreunden. Er ging beim 1. Mittsommernachtsmarathon am Biggensee an den Start und beendete ihn erfolgreich nach 4:31:39 Std. Es war Kappels dritter Marathon. Sein Kommentar: „Der Biggensee-Marathon ist nach dem Rennsteig-Marathon mein zweiter Vorbereitungslauf für den Swissalpine K78 über knapp 80 km Ende Juli.“ ■ WA



Die Lauffreunde Bönen sammeln beim Dolberger Landschaftslauf Medaillen. ■ Foto: pr

Voß gewinnt Kurztriathlon

TRIATHLON Bönener lässt die Konkurrenz in Kamen stehen – Pech für Grunenberg

KAMEN ■ Im Vorjahr hatte ihn noch ein halber Platten gestoppt, diesmal konnte selbst der böige Wind den Bönener Marcus Voß auf seinem Weg zum Sieg beim 27. Sparkassentriathlon des TVG Kaiserau nicht bremsen.

Der Läufer der Lauffreunden Bönen und frühere National-Radrennfahrer startete beim Kurztriathlon. Für 1000 Meter Schwimmen, 40,7 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen hatte Voß 1:59,17 Stunden benötigt. Er war damit gut fünf Minuten eher im Ziel als der Zweitplatzierte. Seine Einzelzeiten: 1000 m Schwimmen 18:19 Min., 40,7 km Radfahren 1:03:48 Std., 10 km Laufen 37:09 Min. Nach dem Schwimmen lag Voß noch auf Platz 15, aber seine dann folgenden Parade-Disziplinen brachten ihn ganz nach vorn.

„Der Triathlon ist für mich Training – und in dieser Woche nur eine von zwei Attraktionen“, sagte der 40-Jährige. Am Fronleichnamstag steigt er bei den Radfahr-Westfalenmeisterschaften in Bergkamen in den Rennsattel.

Weniger gut erging es Voß' Vereinskamerad Lars Grunenberg in Kamen. Nach 20:45 Min. stieg der Bönener aus dem Wasser, doch ein Voll-

platten beim Radfahren machte eine Fortsetzung des Wettkampfes unmöglich. Für ihn wie für Voß war es der erste Start mit einem offiziellen Starterpass der Deutschen Triathlon Union.

Der Name Voß taucht noch ein zweites Mal in der Ergebnisliste auf. Carlotta Voß (Jg. 2000) nahm am Schnuppertriathlon teil. Ihre Einzelzeiten – 200 m Schwimmen 4:59 Min., 7,5 km Radfahren 21:29 Min. und 2,5 km Laufen 17:02 Min. – addierten sich zu 43:31 Min. Die Zeit reichte zu Platz 7 in der weiblichen Jugend B und Platz 10 im Gesamteinlauf der Frauen. „Das ist eine tolle Leistung. Sie ist nicht mit einem Rennrad gestartet, sondern mit ihrem Mountain-Bike. Und sie wurde der Altersklasse der 16- und 17-Jährigen zugeordnet, obwohl sie in diesen Tagen erst elf Jahre alt wird“, sagte Vater Marcus stolz.

Insgesamt waren am Sonntag 678 Sportlerinnen und Sportler über verschiedene Distanzen am Start. Unter ihnen auch der Sohn von Marcel Wüst. Der frühere Radprofi und TV-Experte sah in Kamen zu. Im vergangenen Jahr hatte er teilgenommen, was wegen einer Verletzung diesmal nicht ging. ■ **WA**



Mit Badeklamotten, Sturzhelm und Laufschuhen in Kamen: Marcus und Carlotta Voß sowie Lars Grunenberg. ■ Foto: pr



Nach dem dritten Platz im Vorjahr setzte sich Marcus Voß (Lauffreunde Bönen) diesmal im Kurztriathlon durch und überquerte nach nicht einmal zwei Stunden die Ziellinie als Erster. ■ Fotos: Wagner

Marcus Voß ungebremst auf olympischer Distanz

TRIATHLON Ex-Radrennfahrer aus Bönen gewinnt Kurztriathlon in Kamen

Von André Wagner

KAMEN ■ Im Vorjahr stoppte ihn noch ein halber Platten, gestern konnte selbst der böige Wind Marcus Voß auf seinem Weg zum Sieg beim 27. Kamenener Sparkassentriathlon nicht bremsen. Der Ex-Radrennfahrer startete beim Kurztriathlon.

1000 Meter war Marcus Voß nach 1:59,17 Stunden im Ziel geschwommen, 40,7 Kilometer mit dem Rad unterwegs und hatte zehn Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Vor allem auf dem Rad (1:03,48 Stunden) und beim Laufen (37:09 Minuten) enteilte er der Konkurrenz. Der Athlet der Lauffreunde Bönen war fünf Minuten schneller als noch 2010 und freute sich nach Platz drei im vergangenen Jahr nun riesig über den Erfolg. „Der Triathlon ist für mich immer eine von zwei Attraktionen“, sagte Voß, der an Fronleichnam nur in den Rennsattel steigt und bei der Westfalenmeisterschaft in Bergkamen antreten wird. Wenige Minuten zuvor



Markus Deuse und Martin Delbrügge (rechts), beide TVG Kaiserau, landeten beim Kurztriathlon auf den Plätzen 10 und 14.

machte sich im Start-Ziel-Bereich ungläubiges Staunen breit. Der führende Marcus Voß war noch nicht angekommen, da reklamierte Ralf Uhlenbruch den Sieg für sich. Die Verwirrung klärte sich schnell. Der Triathlet aus Altenrheine hatte sich schlicht und einfach verzählt, musste noch eine Runde drehen und wurde am Ende Fünfter.

Rang zwei belegte Michael Schulze, der nach 15:25 Minuten als Zweiter aus dem

Schwimmbecken gestiegen war, dann aber seinen fast dreiminütigen Vorsprung auf Voß schnell einbüßte.

Gute Platzierungen fuhren die Lokalmatadoren Markus Deuse als Zehnter in 2:10,56 Stunden und Martin Delbrügge als Gesamt-14. in 2:12,31 ein. Delbrügge, der Mitte Mai zum achten Mal beim Iron Man auf Lanzarote am Start war, störte der heftige Wind auf der Radstrecke wenig. „Am Laufen muss ich noch arbeiten, ich habe zuletzt

Noch mehr Fotos unter
Seltweger Anzeiger

kaum trainieren können“, sagte er. Dirk Schmidt aus Unna belegte in 2:21,15 Stunden den 30. Platz, Andreas Kramer aus Afferde (2:41,35 Stunden) Rang 60.

Bei den Frauen siegte Sandra Wullenkord aus Bielefeld. Sie legte mit einer schnellen Schwimmzeit (14:30 Minuten) den Grundstein zum Sieg. Sonja Wunderock vom gastgebenden TVG Kaiserau behauptete sich auf Rang fünf. Christin Rothaupt aus Unna lief erst ihren dritten Triathlon. Bei ihrer Premiere in Kamen erreichte sie nach 2:32,22 Stunden als Zehnte das Ziel.

Über die Schnupperdistanz (200 Meter Schwimmen, 7,5 km Radfahren und 2,5 km Laufen) ehrte der TVG Kaiserau die Kamenener Stadtmeister. Sonja Haverkamp machte in 39:19 Minuten bei den Frauen das Rennen. Die Stadtkrone der Männer setzte sich nach 33:51 Minuten Stefan Rasche auf.

DIENTAG

Hanke der Schnellste

BÖNEN ■ Vier Aktive der Lauffreunde Bönen nahmen am 25. Olfener Jubiläums-Citylauf teil. Sie bereuten die Anreise nicht: „Gutes Laufwetter, perfekte Organisation, flacher und damit schneller Kurs und viel Publikum an der Strecke“ – so war die einhellige Meinung der Bönener Ausdauersportler.

Alle hatten sich für den Fünf-Kilometer-Lauf entschieden. Schnellster Bönener war Ingo Hanke mit 18:26 Min. Er lief damit auf Platz 4 in seiner Altersklasse M35. Anja Kissing benötigte 24:16 Min., Timo Grimm 22:02 Min. und Ralf Bartmann 20:49 Min. Bartmann verpasste nur um zwei Sekunden eine neue persönliche Bestzeit.

Seine Altersklasse M40 gewann Michael Schelter beim 22. Schönberger Deich- und Salzwiesenlauf in 22:26 Minuten. ■ WA



In Olfen am Start: Ralf Bartmann, Anja Kissing und Timo Grimm. ■ Foto: pr

Fröndenberg leuchtet blau-gelb

LAUFSPORT Bönener stellen großes Kontingent an Läufern

Bei guten äußeren Bedingungen erzielten Ausdauersportler persönliche Bestzeiten

BÖNEN ■ Traditionell nimmt Jahr für Jahr eine größere Abordnung der Lauffreunde Bönener am Lauf durch den Warmer Löhn in Fröndenberg teil. Während die Witterung im vergangenen Jahr dem Namen des Laufes mit hochsommerlichen Temperaturen alle Ehre machte, waren die besseren Bedingungen diesmal trotz des Windes gut. Kühle Temperaturen und die ohnehin flache und damit schnelle Wendepunktstrecke sprachen für Bestleistungen.

46 Lauffreunde testeten am vergangenen Wochenende ihre aktuelle Form und Wettkampftauglichkeit. 15 Mal notierte Vereinsstatistiker Jürgen Korvin eine neue persönliche Bestzeit.

Der Schwerpunkt der Bönener Starter lag beim Fünf-km-Lauf – die Lauffreunde stellten rund ein Drittel des Starterfeldes. Ralf Bartmann lief in 20:35 Minuten auf Platz vier seiner Altersklasse M45. Susanne Brinkmann wurde mit 22:15 Minuten Zweite in W40. Timo Grimm gewann die AK 35 in 21:36 Minuten.

Diese drei blieben nicht die einzigen Bönener, die oben in der Altersklassenwertung standen: Bastian Sommer wurde mit 20:37 Min. Zwei-

ter der männlichen Jugend A, wie auch Jonas Deimann in 21:08 Minuten (M13) und Joachim Kissing in 21:13 Minuten (M40).

Die übrigen Platzierungen der LF über fünf Kilometer: Ulrich Wrobel (22:39 Min., 3. M50), Hartmut Stoepel (23:02, 1. M60), Sandra Firus (23:43, 1. W45), Manuela Maletz (25:10, 3. W45), Hannah Blank (25:29, 1. weibl. Jugend A), Steffen Maletz (26:09, 3. männl. Jugend B), Tristan Sommer (26:43, 1. M15), Corinna Stoepel (27:05, 2. W20), Gisela Homeyer (27:06, 1. W60), Jan Bender (28:53, 3. männl. Jugend A), Noel Grunenberg (29:01, 3. W14), Gaby

Flehsig (29:16, 1. W55)

Weitere Zeiten: Thomas Klink 20:47, Klaus Brinkmann 21:59, Martin Schulte 22:09, Peter Bollwig 22:41, Rüdiger Budde 22:44, Markus Meier 22:48, Volker Firus 23:31, Anja Kissing 23:48, Thorsten Neumann 25:13, Jörg Roß 25:14, Dirk Roß 25:16, Britta Bartmann 25:21, Jutta Gutschow 25:22, Sabine Schulte 25:31, Michael Ganswind 25:57, Berthold Sommer 26:03, Philip Flehsig 26:54, Claudia Grunenberg 27:17, Jutta Picker 27:18, Susanne Ganswind 27:43, Andreas Grabietz 28:40, Petra Kaftan 33:03, Ute Kappel 34:58, Michael Klein 34:59 Min.

Über 10 km waren Michael

Klein (43:51 Min.), Jörg Kappel (44:58 Min.) und Meinolf Nather (48:55 Min.) am Start. Jörg Kappel holte als Neuzugang bei den LF gleich eine persönliche Bestzeit über 10 km. Einziger Starter über 15 km war Michael Schelter. Er beendete den Lauf nach 1:18:35 Std.

Simon Vulf beendete die 10 Kilometer beim Belte Run 'n' Roll in 47:36 Min. auf dem vierten Platz 4 (M60). ■ WA



Viele Altersklassensiege holten die Bönener beim Lauf durch den Warmer Löhn. ■ Foto: pr

Schotter oder Asphalt

LAUFSPORT Pfeffer macht zehn Runden um Kemnader See
Lauffreunde Quartett bevorzugt Citylauf in Münster

BOCHUM/MÜNSTER ■ Früh raus musste Dorothea Pfeffer am vergangenen Sonntag. Bereits um 6.30 Uhr fiel für die Bönener Ultra-Läuferin der Startschuss für einen 50 km-Lauf am Kemnader See in Bochum. Eine eher kurze Distanz für die Lauffreundin, die sich derzeit auf die Deutschen Meisterschaften im 24-Stundenlauf vor, die am 23. Juli in Reichenbach im sächsischen Vogtland stattfinden.

Nach 4:37:50 Stunden beendete sie das als Trainingslauf angelegte Rennen am Kemnader See als dritte Frau im Gesamteinlauf und als zweite in ihrer Altersklasse W 50. Bemerkenswert: Nur ein Mann lief vor ihr über die Ziellinie.

Dorothea Pfeffer: „Die Veranstaltung war sehr familiär und gut organisiert. Die 5 km-Rundkurs am Kemnader See ließ sich bei idealem Wetter richtig gut laufen. Am Abend musste ich gemäß Trainingsplan dann noch einmal 10 km draufsatteln – es war ein harter Tag.“

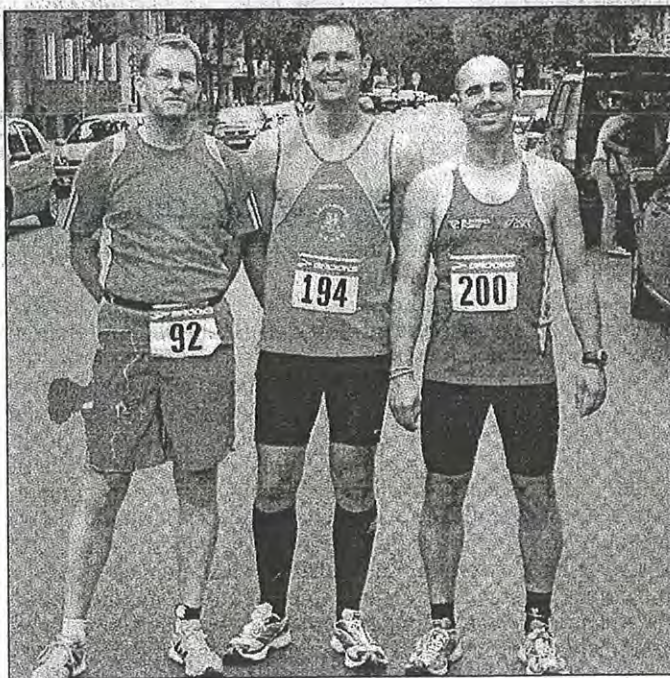
Pfeffer will bei der DM in Reichenbach ihr Vorjahresresultat wiederholen. Der dritte Platz 2010 reichte als Qualifikation für das deutsche Nationalteam. „Die Vorbereitung ist bisher wirklich reibungslos verlaufen, und ich habe meinen Trainingsplan gut umsetzen können. Aber ein 24 Stunden-Lauf ist von so vielen Faktoren abhängig“,

erklärte die Bönenerin.

Bei einem hochkarätig besetzten Citylauf über 10 km in Münster schlug sich ein Quartett der Lauffreunde ebenfalls am Sonntag beachtlich. Der Gesamtsieger, Younes Ammouta aus Frankfurt, kam in schnellen 30:07 Minuten ins Ziel. Lauffreund Ingo Hanke gewann in 38:40 Minuten Platz 2 seiner Altersklasse M35. Martin Munk verpasste in 39:48 Minuten zwar seine persönliche Bestzeit um ganze fünf Sekunden und erreichte den neunten Platz in M40. Das Ziel, die

Schallmauer von 40 Minuten zu unterbieten, erreichte er. „Der Rest kommt in Kürze“, blickt Munk auf den nächsten Start.

Tobias Mohnkern hingegen lief in 41:48 Minuten (9., M30) eine persönliche Bestzeit. Dass ein Aufbaukurs bei den Lauffreunden Früchte trägt, zeigte Timo Grimm (M35) am Sonntag mit 46:06 Minuten. „Cityläufe haben einen besonderen Reiz. Das Publikum feuert nicht nur die Spitze an, sondern auch uns Hobbyausdauersportler.“ ■ **WA**



Timo Grimm, Tobias Mohnkern und Martin Munk. ■ Foto: pr



Ungewohntes Terrain: Die Lauffreunde testeten den Parkhauslauf im Hammer Alleecenter. ■ Foto: pr

Besondere Herausforderung

Für 16 Bönener Lauffreunde ging es im Hammer Parkhaus rauf und runter

BÖNEN/HAMM ■ Von ungewöhnlichen Laufstrecken hört man immer wieder. So gibt es beispielsweise in Großstädten wie Frankfurt oder New York mit ihren Wolkenkratzern Treppenhäusläufe. Und in einem Salzbergwerk im thüringischen Sondershausen haben auch die Lauffreunde 700 m unter der Erde schon an einem 10 km-Lauf teilgenommen. Nicht ganz so spektakulär, aber trotzdem nicht alltäglich, war der 4. Parkhauslauf am vergangenen Sonntag im Allee-Center Hamm, an dem 16 Lauffreunde teilnahmen.

Start und Ziel waren auf

dem oberen Parkdeck B. Über die An- und Abfahrts- spindel führte die Strecke zu einer Runde auf das untere Deck A. Danach ging's eine Etage tiefer zum Wendepunkt außerhalb des Einkaufszentrums, anschließend die Spindel wieder hinauf. Die Länge einer Runde betrug ca. 1,6 Kilometer.

„Das war schon eine besondere Veranstaltung“, so Michael Klein von den Lauffreunden Bönen, „und wegen der steilen Spindeln auch läuferisch eine besondere Herausforderung.“

Schnellste Bönenerin im Schüler-Lauf war Tabitha Schulte, die die Runde in

6:50 Minuten lief: Das hieß Platz 8 im Gesamtklassement (3. Schülerinnen A). Schwester Andrine reichten 7:07 Minuten zum zweiten Platz bei den Schülerinnen B.

Die weiteren Platzierungen über 1,6 km: Lara Gutschow (8:56 Min., 2. Sch. D.), Yannik Nather (7:49 Min., 10. Sch. C), Lars Gutschow (8:04 Min., 4. Sch.).

Bastian Sommer lief den „Fun Run“ (4,8 km) in schnellen 19:24 Minuten (3. MJ A). Bruder Tristan wurde Zweiter bei den Schüler A (24:36 Min.).

Weitere Zeiten über 4,8 km: Jutta Gutschow (23:39

Min., 2. W45), Bernd Jahn (21:43 Min., 2. M60), Manfred Engel (24:08 Min., 2. M70), Martin Schulte (19:49 Min.), Michael Flory (22:29 Min.), Berthold Sommer (24:18 Min., alle M45).

Auch über die lange Distanz – acht Runden (9,6 km) – starteten Lauffreunde: Ulf Kasischke gewann in 45:53 Minuten (M65). Michael Klein benötigte 41:27, Meinolf Nather 46:02 Minuten.

Ulf Kasischke war begeistert: „Das Rennen war total abwechslungsreich. Es war mal etwas anderes als einfach nur geradeaus zu laufen.“ ■ WA

„Ein Marathon ist nichts dagegen!“

RADSPORT Grunenberg schafft Tour-Etappe über 174 km und vier Alpenpässe

BÖNEN ■ Die Lauffreunde Bönen haben inzwischen eine kleine Triathlonabteilung. Zu dieser Extremsportart gehört neben Laufen und Schwimmen bekanntlich das Radfahren. Der Jahreshöhepunkt eines jeden Radsportlers ob Profi oder Amateur ist trotz allgegenwärtigen Dopingvorwürfen, die Tour de France. Die Königsetappe ist dabei die über insgesamt 5180 Höhenmeter ansteigende Bergwertung nach L'Alpe d'Huez, dem französischen Wintersportort.

Die Tour-Etappen sind auch Anreiz für Amateure. So setzte sich Lauffreund Lars Grunenberg am vergangenen Wochenende auf Rad. Start war in Bourg d'Oisans, 760 m über dem Meeresspiegel, das Ziel lag - in Luftlinie nur we-

nige Kilometer vom Start entfernt, eben im legendären L'Alpe d'Huez auf 1.850 m Höhe. 7.500 Radler starteten um 8 Uhr morgens bei 4° C über den 174 Kilometer langen bergauf und -ab gehenden Rundkurs. Runter erreichte Grunenberg Geschwindigkeiten von über 75 km/h. Für die gesamte Strecke benötigte Grunenberg 9:44 Stunden. Das bedeutete Platz 4.189. „Ein Marathon ist nichts dagegen“, erkannte ein erschöpfter aber glücklicher Grunenberg, nachdem er vier Alpenpässe bewältigt hatte. Der Bönener hatte sich mit langen Radeinheiten Richtung Haarstrang und Sauerland auf das mutmaßlich anspruchsvollste „Jedermannrennen“ La Marmotte vorbereitet. ■ **WA/ml**



Erschöpft aber glücklich: Lars Grunenberg. ■ Foto: pr



Beim 4. Sparkassen-City-Lauf in Unna drängten sich die Teilnehmer am Start: Die Staffeln und der Lauf über zehn Kilometer wurden zusammengelegt. Fotos: Wagner

Comeback für Sven Serke: „Es war eine Quälerei“

LAUFSPORT Zweimaliger Sieger wird Dritter – Marit Bergmann auf Rang zwei

Von André Wagner

UNNA ■ Sven Serke feierte beim 4. Sparkassen-City-Lauf nach fast sechsmonatiger Verletzungspause sein Comeback – und landete auf dem dritten Rang. Geschlagen wurde der zweimalige City-Laufssieger nur von zwei auswärtigen Gästen: Maximilian Cordier (Heltersberg) und Tom Heuer (Heltersberg). Marit Bergmann (LT Unna) freute sich über Platz zwei in der Frauenkonkurrenz. Siegerin Christl Viebahn war einfach zu stark.

Ungläubig blickte Sven Serke auf die Stoppuhr. 36:02 Minuten über zehn Kilometer – für den ehrgeizigen Ausnahmekönner eine indiskutable Zeit. „Das ist schon sehr enttäuschend. Das war reine Quälerei“, meinte der Athlet der Lauf Freunde Bönen im Ziel. Er war schon vor dem Start skeptisch. „Die Fitness liegt bei 98 Prozent, die Form aber erst bei 60 Prozent“, so Sven Serke, der 2008 und 2010 in der Unnaer Innenstadt triumphiert hatte.

Im Februar sorgte eine Knöchelverletzung für die lange Zwangspause. Im Ostsee-Urlaub nahm er das Training wieder langsam auf –



Die schnellsten drei Männer beim 4. Sparkassen-City-Lauf: Maximilian Cordier (459), Tom Heuer (431) und Sven Serke (445) sowie ein überrundeter Läufer. Foto: Wagner

für seinen dritten Sieg bei der vierten Auflage reichte die kurze Zeit der Vorbereitung nicht.

Dabei ließ Sven Serke die heimische Konkurrenz – auch die starken Mendener um Torben Heck (5.) – hinter sich. Als Überraschungssieger kristallisierte sich schon früh Maximilian Cordier heraus. Der 21-Jährige startete für den Lauftreff Lüdinghausen, stammt aber eigentlich aus München. „Immer wenn er bei uns zu Besuch ist, suchen wir ihm ei-

nen Lauf heraus“, erklärte Onkel Bernd Jakob. Zuletzt studierte sein Neffe fünf Jahre in den USA, sammelt dort im College-Team jede Menge Leichtathletik-Erfahrungen.

Von der Strecke beim City-Lauf war Cordier überrascht: „Ich dachte, mich erwartet ein flacher Rundkurs ohne Hügel. Und dann ging’s acht Mal steil hoch. Wenigstens war es nicht langweilig“, meinte er. Die Uhren stoppten nach 34:27 Minuten. Zwischen Maximilian Cordier und Sven Serke

Noch mehr Fotos unter
Hellweger Anzeiger

sob sich als Zweiter dann noch Tom Heuer (35:12) aus der Pfalz. Lokalmatador Tim Voß (TV Unna) landete in 38:05 auf dem sechsten Rang. Thorsten Altmann (SuS Oberaden) feierte den M35-Altersklassensieg.

Bei den Frauen zeigte Marit Bergmann (LT Unna) eine Klasse-Leistung. Mit 41:40 Minuten und dem zweiten Platz war die Vorjahresdritte hochzufrieden. „Diesmal habe ich mich besser auf die Steigungen vorbereitet“, freute sie sich.

Nicht zu schlagen war Christl Viebahn, die aus Troisdorf angereist war. Mit der Zeit von 39:16 Minuten dominierte sie bei ihrer Premiere in Unna das übrige Feld. Anstrengend und total schwer sei das Rennen gewesen. Sechs Monate nach der Geburt ihres zweiten Kindes hatte sie eigentlich eine 38er-Zeit angepeilt.

Vierte wurde Katrin Walter (Lauffreunde Bönen) in 46:32 Minuten. Hinter klaffte erneut eine große Lücke. Anke Schröber (TV Unna) „finishte“ knapp drei Minuten später.

Weniger Kinder, mehr Zuspruch für „Zehner“

LAUFSPORT Geteilte Resonanz
Cool Runnings erneut schnellste Staffel

Von André Wagner

UNNA ■ Der 4. Sparkassen-City-Lauf fand wieder nur ein geteiltes Echo in der Läuferfamilie. „Klar, die Resonanz hätte besser sein können“, meinte Mit-Organisator Franz-Josef Wiemann (LT Unna).



Franz-Josef Wiemann mit Moritz Mahltig

Die Gründe: Die Strecke in der Unnaer City ist kaum Bestzeiten tauglich. Acht Mal geht es für die Teilnehmer über zehn Kilometer steil hoch zum Kino. Auch das lange Teilstück bergab runter ins Ziel macht diese Anstrengung nicht wieder wett. Die Läuferinnen und Läufer haben Probleme ihren Rhythmus zu finden. „Der Lauf ist noch nicht richtig etabliert“, sagt Wiemann, der sich aber über die hohe Teilnehmerzahl beim „Zehner“ freute. 109 Leichtathleten gingen an den Start. „Erschreckend wenig“, so Wiemann, Mädchen und Jungen seien diesmal dabei gewesen. 111 von 119 gemeldeten Kindern kamen schließlich ins Ziel. 35 Staffeln zählte die Veranstalter-Gemeinschaft. „Wir hatten uns mehr Firmen erhofft“, gab Franz-Josef Wiemann, der selbst in der 4x5km-Staffel an den Start ging, zu. Während im vergangenen Jahr noch 17 Fun-Teams dabei waren, meldeten sich am Samstag nur fünf Gruppen

an. „Dieser Wettbewerb findet kein Echo und ist damit gestorben“, kündigte Wiemann schon die erste Änderungsmaßnahme an. Denn: Rund 80 Helfer stellte das Organisationsteam. „Die stehen mit der Teilnehmerzahl in einem Missverhältnis“, so Wiemann abschließend. Positiv war aber die Atmosphäre: Zahlreiche Zuschauer säumten den Rundkurs.

Das Team Cool Runnings verteidigte bei der 4x5km-Staffel seinen Titel. Dirk Mahltig und die Triathleten Jan Rogoll, der trotz einer Fußverletzung durchhielt, Kai Haverkamp und Tobias Burkhardt führten das Feld souverän an. Bei den Frauen siegten die Lauf Freunde Bönen, im Mixed-Wettbewerb hatte Viermänner Dortmund die Nase vorn.



Sieger der 4x5km-Staffel der Männer: v.l. Kai Haverkamp, Jan Rogoll, Tobias Burghardt und Dirk Mahltig.

24 Stunden auf den Beinen

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer
holt mit 184 Kilometern DM-Bronze

BÖNEN • Am vergangenen Samstag fiel für Dorothea Pfeffer, Ultraläuferin der Lauffreunde Bönen, der Startschuss für den zweiten 24-Stunden-Lauf ihres Lebens. In Reichenbach im sächsischen Vogtland fanden die Deutschen Meisterschaften in dieser Ausdauerdisziplin statt - und Pfeffer hatte im Vorjahr 200,319 Kilometer auf Anhieb gelaufen und einen dritten Platz bei den Meisterschaften geholt. Den verteidigte sie diesmal.

Die Vorbereitungen waren abgesehen von einem Trainingssturz - reibungslos verlaufen, und Pfeffer hatte ihren Trainingsplan gut umsetzen können. Tagesumfänge von bis zu 60 Kilometer standen auf dem Programm. Den Zwölf-Stunden-Lauf in Basel im Mai dieses Jahres gewann sie mit 113,696 Kilometern.

Aber trotz allem war ihr im Vorfeld klar, dass es schwer werden würde, die Vorjahresleistung zu toppen: „Ich muss schon einen ähnlich guten Tag wie im letzten Jahr erwischen, um diese Leistung zu erreichen.“

Am Sonntag um 10 Uhr hatte sie dann 183,690 Kilometer hinter sich gebracht, also einiges weniger als vor einem Jahr. Aber: Die Bronzemedaille aus dem Vorjahr konnte sie verteidigen, und darüber hinaus gewann sie den Meistertitel in ihrer Altersklasse W50.

„Ich habe mich noch nie so gequält wie an diesem Wochenende“, war ihre erste Äußerung kurz nach dem Rennen. Später ergänzte sie: „Das Ergebnis eines Laufes ist nicht nur von der Trainingsleistung abhängig. Am Renntag selbst muss einfach

alles stimmen. In Reichenbach bekam ich schon recht früh zu spüren, dass es nicht mein Tag werden würde. Als es sich kurz nach Mitternacht abzeichnete, dass ich das Ergebnis aus dem letzten Jahr nicht wiederholen würde, habe ich mein Ziel neu definiert. Jetzt wollte ich zumindest eine gute Platzierung erlaufen. Zu dieser Zeit lag ich noch bei den Frauen an fünfter Stelle. In den letzten zehn Stunden habe ich mich dann auf den Bronzemedailienplatz vorgearbeitet.“

In den ersten Stunden des Rennens lag Pfeffer noch auf Platz neun. Anders als viele Konkurrenten lief sie ihr Rennen sehr diszipliniert. „24 Stunden sind eine lange Zeit und abgerechnet wird nach 1440 Minuten. Das nahmen sich nicht alle zu Herzen. Zu Anfang liefen einige, als ob es keinen Morgen gäbe“, so ihr Kommentar. Ihre Erfahrung gab ihr recht, ein Teil der Konkurrenz brach ein.

„Die Veranstaltung war rundherum perfekt organisiert. Es fehlte wirklich nichts, auch der vorab angekündigte Regen blieb aus. Allerdings sackte nachts die Temperatur auf sechs Grad herab. Für die lange Laufnacht waren da Mütze und Handschuhe angesagt, doch der Körper kühlte Runde für Runde weiter aus. Ein paar Grad mehr hätten mir sicherlich gut getan“, berichtet Pfeffer weiter.

„Ich bin sehr glücklich über die erreichte Platzierung bei den Deutschen Meisterschaften. Nun werde ich mich erst einmal erholen und dann neue Ziele ins Auge fassen.“, so ihr Resümee.

DM-Bronze für Dorothea Pfeffer

LAUFSPORT 24-Stunden-Lauf in Sachsen

BÖNEN • Dorothea Pfeffer hat im sächsischen Reichenbach den zweiten 24-Stunden-Lauf ihres Lebens geschafft. Die Ultra-Spezialistin der Lauffreunde Bönen legte in dieser Zeit 183,690 Kilometer zurück. Das entspricht der Strecke von Bönen nach Hannover. Pfeffer verteidigte bei dieser Deutschen Meisterschaft damit die Bronze-Medaille des Vorjahres und sicherte sich zudem den Sieg in der Altersklasse W50. „Ich habe mich noch nie so gequält wie an diesem Wochenende“, sagte sie kurz nach dem Rennen.

Über Wochen hatte sich Pfeffer auf diesen Lauf vorbereitet. Tagesumfänge von bis zu 60 Kilometer standen auf dem Programm. Den 12-Stunden-Lauf in Basel gewann sie im Mai mit 113,696 km. „Aber das Ergebnis des Laufes ist nicht nur von der Trainingsleistung abhängig. Am Renntag selbst muss einfach alles stimmen“, sagte Pfeffer.

In Reichenbach bekam sie recht früh zu spüren, dass es nicht ihr Tag werden würde. 200,319 Kilometer hatte sie im vergangenen Jahr bei ihrem ersten Lauf rund um die Uhr geschafft. Kurz nach Mitternacht, also nach gut 14 Stunden Laufzeit, zeichnete sich bereits ab, dass sie dieses Ergebnis nicht würde wiederholen können. „Da habe ich mein Ziel neu definiert: Ich wollte nun zumindest eine gute Platzierung erlaufen“, so Pfeffer. Zu diesem Zeitpunkt lag sie bei den Frauen an fünfter Stelle. „In den letzten 10 Stunden habe ich mich dann auf den Bronze-



Aufholjagd zu DM-Bronze: Dorothea Pfeffer. • Foto: pr

Platz vorgearbeitet“, so Pfeffer.

In den ersten Stunden des Rennens hatte die Bönenerin noch auf Platz 9 gelegen. Anders als viele Konkurrentinnen lief sie ihr Rennen sehr diszipliniert. „24 Stunden sind eine lange Zeit. Abgerechnet wird erst nach 1440 Minuten. Das haben sich nicht alle zu Herzen genommen. Zu Anfang liefen einige, als ob es keinen Morgen geben würde“, so Pfeffer. Die Erfahrung gab ihr recht: Ein Teil der Konkurrenz brach ein. Im Ziel war sie Dritte und damit hochzufrieden.

„Die Veranstaltung war perfekt organisiert. Auch der angekündigte Regen blieb aus. Allerdings ist nachts die Temperatur auf 6 Grad abgesackt. Für die Nacht waren da Mütze und Handschuhe angesagt, doch der Körper kühlte Runde für Runde weiter aus. Ein paar Grad mehr hätten mir sicherlich gut getan“, sagt Pfeffer. • WA



Dorothea Pfeffer (2.v.re.) gehört zu den schnellsten Frauen und Männern der 24-Stunden-DM. • Foto: HA

Leichtathletik Lauffreunde Bönen. Dorothea Pfeffer absolviert den zweiten 24-Stunden-Lauf ihres Lebens.

„Noch nie so gequält wie diesmal“

Für Dorothea Pfeffer, Ultraläuferin der Lauffreunde Bönen, fiel am zurückliegenden Samstag der Startschuss für den zweiten 24-Stunden-Lauf ihres Lebens. In Reichenbach im sächsischen Vogtland fanden die Deutschen Meisterschaften in dieser Ausdauerdisziplin statt, und Pfeffer hatte nicht weniger als 200,319 km im Vorjahr auf Anhieb gelaufen, und einen dritten Platz bei den Meisterschaften zu verteidigen.

Die Vorbereitungen waren, abgesehen von einem Trainingssturz, reibungslos verlaufen, und Pfeffer hatte ihren Trainingsplan gut umsetzen können. Tagesumfänge von

bis zu 60 km standen auf dem Programm.

»Am Renntag selbst muss einfach alles stimmen«

Den 12-Stunden-Lauf in Basel im Mai dieses Jahres gewann sie mit 113,696 km. Aber trotz allem war ihr im Vorfeld klar, dass es schwer werden würde, die Vorjahresleistung zu toppen: „Ich muss schon einen ähnlich guten Tag wie im letzten Jahr erwischen, um diese Leistung zu erreichen.“

Am 24. Juli um 10 Uhr hatte sie dann 183,690 km hinter

sich gebracht, also einiges weniger als vor einem Jahr. Aber: Die Bronzemedaille aus dem Vorjahr konnte sie verteidigen, und darüber hinaus gewann sie den Meistertitel in ihrer Altersklasse W 50.

„Ich habe mich noch nie so gequält wie an diesem Wochenende“, war ihre erste Äußerung kurz nach dem Rennen. Später ergänzt sie: „Das Ergebnis eines Laufes ist nicht nur von der Trainingsleistung abhängig. Am Renntag selbst muss einfach alles stimmen. In Reichenbach bekam ich schon recht früh zu spüren, dass es nicht mein Tag werden würde.“ Als es sich kurz nach Mitternacht abzeichnete, dass das Ergebnis aus dem letzten Jahr nicht wiederholen werden kann, hat die Bönenerin ihr Ziel neu definiert. „Jetzt wollte ich zumindest eine gute Platzierung erlaufen. Zu dieser Zeit lag ich noch bei den Frauen an fünfter Stelle. In den letzten 10 Stunden habe ich mich dann auf den Bronzemedailenplatz vorgearbeitet“, führte Pfeffer aus.



Bronzemedaille und Platz eins in ihrer Altersklasse: Dorothea Pfeffer von den LF Bönen. Foto: LFB

In den ersten Stunden des Rennens lag Pfeffer noch auf Platz 9. Anders als viele Konkurrenten lief sie ihr Rennen sehr diszipliniert. „24 Stunden sind eine lange Zeit und abgerechnet wird nach 1440 Minuten. Das nahmen sich nicht alle zu Herzen. Zu Anfang liefen einige, als ob es keinen Mor-

gen gäbe“, so ihr Kommentar. Ihre Erfahrung gab ihr recht, ein Teil der Konkurrenz brach ein.

»Der Körper kühlte Runde für Runde weiter aus«

„Die Veranstaltung war rundherum perfekt organisiert. Es fehlte wirklich nichts, auch der vorab angekündigte Regen blieb aus. Allerdings sackte nachts die Temperatur auf 6 Grad herab“, skizzierte Pfeffer das Flair des Laufes. Für die lange Laufnacht waren Mütze und Handschuhe angesagt. „Doch der Körper kühlte Runde für Runde weiter aus. Ein paar Grad mehr hätten mir sicherlich gut getan“, berichtet Pfeffer weiter.

„Ich bin sehr glücklich über die erreichte Platzierung bei den deutschen Meisterschaften. Nun werde ich mich erst einmal erholen und dann neue Ziele ins Auge fassen.“, so ihr Resümee.

TuS ist guter Gastgeber

Kreismeistertitel der Langstreckenstaffeln gehen an die Laufspezialisten

BÖNEN ■ Keine Chance hatten die Bönener Teilnehmer der Kreis-Langstrecken-Staffelmeisterschaften Staffeln gegen die übermächtige Konkurrenz der LG Hamm. Die Leistungssportler aus der Nachbarstadt waren sowohl quantitativ als auch qualitativ überlegen. Sie stellten insgesamt 15 Staffeln und sie gewannen zehn. Ausrichter TuS Bönen brachte hingegen „nur“ fünf, die Lauffreunde Bönen vier, wie auch der VfL Kamen an die Startlinie auf der Tartanbahn des Schulzentrums.

Die Kamener holten am Mittwochabend auch den ersten Kreismeistertitel der Schülerinnen C. Besser gesagt, zwei Bönener Mädchen im Trikot des VfL Kamen: Die dreimal 800 Meterstaffel mit Startläuferin Annika Kissing, Sophia Wegmann und Schlussläuferin Stina Kissing siegte vor dem Trio der LG Hamm. Die Zwillingsschwwestern Kissing stammen aus der Gemeinde, trainierten früher mit den Lauffreunden.

Für die läuft immer noch



Mutter Anja. Auch am Mittwoch, allerdings außer Konkurrenz. Die Lauffreundinnen W40 mit Kissing, Sandra Firus und Christine Uelzmann ließen sich davon nicht beirren. Sie lieferten mit 9:26 Minuten eine gute Zeit ab.

„Wir haben zwar keinen Kreismeister vorzuweisen, aber gute zweite Plätze“, blickt LF-Jugendtrainer Michael Klein nicht unzufrieden zurück: „Ich denke, das wird!“

Zufrieden ist TuS-Leichtathletik-Fachwartin Yvonne Pietrucha: „Wir sind ein Breitensportverein und haben gegen den Laufsportvereine wie die LG oder Lauffreunde keine Chance.“ Nicht schlimm – der Ausrichter bekam wieder viel Lob von den Gästen. „Und wir hatten Glück mit dem Wetter“, berichtete Pietrucha von nur einer Absage. Der Regen blieb während des Wettbewerbs am Abend tatsächlich aus.

Die Liste der Ergebnisse Ergebnisse ist in der morgigen Ausgabe nachzulesen. ■ ml

Der Wechsel klappte bei den Bönenerinnen. ■ Fotos (2): ml



Kasischke/Walter in Form

Katrin Walter (r.) von den Lauf-
freunden Bönen wurde beim Rin-
keroder Volkslauf Dritte über 6 Ki-
lometer. Ihre 24:26 Min. bedeu-
ten den Sieg in der Altersklasse
W30. Simon Vulf wurde über 10
km in 50:06 Min. Vierter in der
M60. Berthold Sommer (M45) be-
nötigte 54:54 Min. Bemerkens-

wert war das Ergebnis von Ulf Ka-
sischke (l.). Im letzten Jahr in der
Altersklasse M65 startend, been-
dete er den Halbmarathon nach
1:44:18 Std und gewann damit
unangefochten seine Altersklasse.
Michael Schelter (M40) lief nach
1:51:28 Std. über die Zielli-
nie. ■ WA/Foto: pr

Rauf und runter

LAUFSPORT Kappel schafft Swissalpine

BÖNEN ■ Ultralauf, das ist in der Laufszene ein Sammelbegriff für Laufstrecken jenseits der Marathondistanz von 42,195 km. Der Swissalpine gilt dabei mit einer Länge von 79,1 km als höchst anspruchsvoll. Ein Anreiz für Laufsportler, die besondere Herausforderungen suchen. So hatte sich Lauffreund Jörg Kappel am vergangenen Samstag diesen Alpen-Ausdauerlauf für seine Ultra-Premiere ausgesucht.

Die diesjährige Streckenvariante führte über den Sertigpass mit einer Höhe von 2.739 Metern. Der tiefste Streckenpunkt lag nahe Filisur bei 1.019 Metern. Insgesamt waren auf dem Rundkurs 2.370 Höhenmeter zu überwinden. Die Streckenführung – Keschhütte, Sertig Dörfli, Clavadel, Junkerboden – liest sich daher eher wie ein Auszug aus einem Bergwanderführer.

Mit zwei Mittelgebirgs-Marathons am thüringischen Rennsteig und am Biggensee, ergänzt durch viele Trainingskilometer auf der Halde „Großes Holz“ in Bergkamen oder über den Ardey-Höhenzug an der Hohensyburg – ein halbes Jahr bereite sich Kappel vor.

Der Start in Davos erfolgte um 7 Uhr morgens, bei angenehmen 10 Grad und freundlichem Wetter. Im Gebirge wurde das Wetter dann schlechter. Es regnete bei 5 Grad in Strömen. „Meinen Tiefpunkt hatte ich bei Kilometer 50“, erklärt Kappel, „hier ging es mit einer Steigung von 24 % auf einer Länge von 1,4 km

über Wurzeln und Steine. An Laufen war nicht zu denken“, blickte der Bönener auf die Trekkingpassage rauf zum Sertigpass zurück. Kappel hielt durch und überschritt nach 58 Kilometern den höchsten Punkt der Strecke. Erholung brachte der anschließende Abstieg nicht: Über Geröllfelder und matschigen Untergrund führte der Ultralauf bergab. Selbst auf den letzten 14 Kilometern Richtung Davos führte die Strecke durch schöne Waldstücke, unterbrochen von „bissigen“ Gegenanstiegen.

Sicherheit stand bei diesem Lauf obenan: Wer das Zeitlimit bei sechs Zwischenstationen überschritt, wurde aus dem Rennen genommen. Außerdem standen Ärzte an kritischen Stellen bereit, um Erschöpfte rauszuwinken. „Unterwegs wurden Plastikumhänge verteilt“, erklärte Kappel: „Ich traf mich mit meiner Frau Ute nach 41 km, um Kleidung und Schuhe zu wechseln.“

Nach 13:06:13 Stunden erreichte Kappel erschöpft, aber überglücklich das Ziel. „Ich war zwar nicht schnell, habe aber meinen ersten Ultra erfolgreich abgeschlossen“, freute sich der Lauffreund. Er war einer von 1.219 Läuferinnen und Läufern, die das Ziel erreichten. Der Sieger der letzten vier Jahre, der Schwede Jonas Buud, brauchte mit 6:11:02 Stunden weniger als die Hälfte der Zeit, die schnellste Dame, die Britin Lizzy Hawker, kam nach 7:16:17 Stunden ins Ziel. ■ WA



Sandra Firus in Nordkirchen vorn

LEICHTATHLETIK Bönenerin landet beim Halbmarathon auf Platz zwei der W 45

BÖNEN ■ Trotz der Ferienzeit konnte sich der Veranstalter des 3. Nordkirchner Halbmarathons am vergangenen Samstag über einen neuen Teilnahmekord freuen. Unter den 304 Starterinnen und Startern waren auch fünf Bönener Lauffreunde.

Start über die Strecke von 21,1 Kilometer war an der bekannten Freitreppe von Schloss Nordkirchen, nur durch die breite Gräfte vom westfälischen Versailles getrennt. In zwei großen Schleifen ging die Laufstrecke durch die münsterländische Parklandschaft rund ums Schloss und den Schlosspark. „Über den Obesen hopsen“, so titulierte die veranstaltende Laufgruppe des FC Nordkirchen den Lauf in Anspielung auf eine zu querende Bauernschaft.

Jörg Kappel hatte die Strapazen des Swissalpine-Ultramarathons über 79,1 Kilometer zwei Wochen zuvor bestens verdaut und beendete das Rennen nach 1:44:17 Std. mit einer neuen persönlichen Bestzeit. In der stark besetzten Altersklasse M 40 reichte dies jedoch nicht für eine Altersklassenplatzie-



Sandra Firus

rung. Ebenso erging es Michael Schelter mit 1:48:57 Std.

Sandra Firus hingegen gewann in 1:50:29 Std. Platz zwei in ihrer Altersklasse W 45. Jürgen Korvin und Simon Vulf verhalf das gemeinsame Ziel, den Lauf unter zwei Stunden zu beenden, zu den Plätzen fünf und sechs in M 60. Korvin beendete den Lauf nach 1:58:15 Std.; Vulf überlief die Ziellinie im Schlossparkstadion eine Sekunde später.

Sandra Firus nach dem Ziel: „Die Strecke war landschaftlich sehr reizvoll und abwechslungsreich. Aber der wechselnde Untergrund - Asphaltstraße, Kopfsteinpflaster und Waldwege - kostete doch Kraft.“

Halbmarathon mit Aussicht

Lauffreunde starteten in Nordkirchen

BÖNEN/NORDKIRCHEN ■ Trotz der Ferienzeit konnte sich der Veranstalter des dritten Nordkirchener Halbmarathons am Samstag über einen neuen Teilnahmerecord freuen. Unter den 304 Startern waren auch fünf Bönener Lauffreunde.

Start über die Distanz von 21,1 Kilometer war an der Freitreppe von Schloss Nordkirchen, nur durch die breite Gräfte vom westfälischen Versailles getrennt. In zwei großen Schleifen ging die Laufstrecke durch die münsterländische Parklandschaft rund um das Schloss und den Schlosspark. „Über den Obsen hupsen“, so titulierte die veranstaltende Laufgruppe des FC Nordkirchen den Lauf in Anspielung auf eine zwei Mal zu durchquerende Bauernschaft.

Jörg Kappel hatte die Strapazen des Swissalpine-Ultramarathons über 79,1 Kilometer zwei Wochen zuvor bestens verdaut und beendete das Rennen nach 1:44:17 Stunden mit einer neuen persönlichen Bestzeit. In der stark besetzten Altersklasse M 40 reichte dies jedoch nicht für eine Altersklassenplatzierung.

Ebenso erging es Michael Schelter mit 1:48:57 Stunden. Sandra Firus hingegen gewann in 1:50:29 Stunden den zweiten Platz in der Altersklasse W 45. Jürgen Korvin und Simon Vulf verhalf das gemeinsame Ziel, den Lauf unter zwei Stunden zu beenden, zu den Plätzen fünf und sechs in M 60. Korvin beendete den Lauf nach 1:58:15 Stunden, Vulf überlief die Ziellinie im Schlossparkstadion eine Sekunde später. Sandra Firus: „Die Strecke war landschaftlich sehr reizvoll und abwechslungsreich. Aber der wechselnde Untergrund – Asphaltstraße, Kopfsteinpflaster und Waldwege – kostete doch Kraft.“

Deutlich schneller unterwegs war Ingo Hanke einen Tag später beim Gladbecker Sparkassenlauf rund um Schloss Wittringen. Er benötigte für die Halbmarathondistanz 1:24:35 Stunden, wurde zehnter im Gesamteinlauf und erreichte Platz drei in seiner Altersklasse M 35. Im Rahmen der gleichen Veranstaltung ging Michael Ganswind über fünf Kilometer an den Start. Er erreichte eine Zeit von 27:07 Minuten. ■ WA



Starteten mit weiteren Bönener Läufern in Nordkirchen: Jürgen Korvin, Sandra Firus und Simon Vulf (von links). ■ Foto: pr



Start zum 5-km-Lauf; der spätere Sieger Lars Goeke (533) setzt sich gleich an die Spitze und verteidigte am Ende seinen Titel aus dem Vorjahr. Foto: awa

Sven Serke ist zurück: Rekord knapp verpasst

LAUFSPORT Nur 26 Sekunden fehlen zur Bestmarke

Von André Wagner

BERGKAMEN ■ Die Konkurrenz beim 27. Bergkamen Volkslauf über zehn Kilometer, die TLV-Chef Manfred Filipponi um 10.15 Uhr auf die Strecke schickte, gewann überlegen Sven Serke (M30) von den Laufsportfreunden aus Bönen.

Mit der Zeit von 35:27 Minuten heißten überquerte er die Ziellinie mit 1:55 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten Dustin Scholz vom SuS Oberaden. Die Frauenkonkurrenz konnte Regina Tank (W50) in 46:58 Minuten für sich entscheiden.

Beim City-Lauf in Unna haderte er noch mit seiner Leistung, gestern in Rünthe lief es schon wieder ordentlich für Sven Serke. Den Streckenrekord, den Volker Braucks (Oberaden) 2004 mit 35:01 Minuten aufgestellt hatte, verpasste Ser-



10-km-Sieger Sven Serke freute sich zusammen mit Volker Greis und Michel Korte (v.l.) über seine Leistung.

ke nur um knappe 26 Sekunden. „So schnell bin ich nicht einmal mit dem Fahrrad“, staunte Sprecher Manfred Kalny am Streckenrekord.

„Mir fällt es einfach nicht mehr so leicht, mich zu quälen. Ich genieße das Lotterleben mit meiner Familie“, gestand Ausnahme-Könner Sven Serke, der am Samstag

noch 15 Kilometer mit Sohn Fynn im Kinderwagen unterwegs war und auf dem Unnaer Stadtfest noch eine zusätzliche „Einheit“ drauflegte. Große Pläne für das laufende Jahr hat er nicht mehr. „Ich muss schauen, ob die Achillessehne hält“, so der Athlet der Laufsportfreunde Bönen, der nach langer Verletzungspause erstmals

wieder ein Ausrufezeichen setzte.

Auf dem zweiten Platz landete Dustin Scholz vom SuS Oberaden. „Das war nicht meine Bestzeit. Ich hatte Seitenstechen, bin den Kurs wohl zu schnell angegangen“, sagte der Bergkamen, der seit gut einem halben Jahr für die Grün-Weißen läuft. Sein Top-Ergebnis aus Fünfer (2. Platz) und Zehner machte Volker Greis (LT Unna) mit dem dritten Rang komplett. Er überquerte die Ziellinie nach 40:39 Minuten. Michel Korte wurde Vierter.

Hinter Siegerin Regina Tank aus Dortmund, die über fünf Kilometer Zweite wurde, schafften auch Christine Uelzmann und Susanne Brinkmann (beide Laufsportfreunde Bönen) den Sprung auf das Treppchen. Fünf-Kilometer-Siegerin Elisabeth Kebbedies (TV Werne) musste sich über die längere Distanz mit dem vierten Platz zufrieden geben.

Leichtathletik 199 Starter/innen beim 27. Bergkamener Volkslauf – Kampf der Generationen im Hause Krieg.

Laufsiege von Lars Goeke und Sven Serke

Heimische Sieger durfte Veranstalter TLV Rünthe beim 27. Bergkamener Volkslauf feiern: Den 5km-Lauf gewann Lars Goeke vom TuS Hemmerde in 17,44 Minuten. Noch souveräner gestaltete Sven Serke von den Lauffreunden Bönen den „Zehner“. Bei 35,37 Minuten blieben die Uhren für ihn stehen, als Zweiter folgte ihm Dustin Scholz (SuS Oberaden) mit gehörigem Abstand (37,22 Min.) ins Ziel.

Als ein „Aufbaurennen“ bezeichnete Sven Serke nach langer Verletzungspause seinen Start in Rünthe. „Ich habe mich kurzfristig für den Start entschieden“, berichtete Serke, „eigentlich wollte ich am Sonntag trainieren. Aber so war es auch ein gutes Training unter Wettkampfbedingungen.“ Am Abend vorher bummelte er mit Lebensgefährtin Silke Andres noch über das Unnaer Stadtfest. Davon war



Andreas Bolst lief 10km „zum Abnehmen“ mit. Foto: Bodo Kürbs



Beifall für den Sieger: Der 14-jährige Lars Goeke vom TuS Hemmerde ließ der überwiegend älteren Konkurrenz im 5km-Lauf keine Chance und kam nach 17,44 Minuten. Foto: Bodo Kürbs



Mit großem Vorsprung nach 10 km im Ziel: Sven Serke Foto: eckl

im Rennen kaum etwas zu sehen, wenngleich er zugab, dass „die letzten Kilometer Kampf waren.“ Um 26 Sekunden verfehlte er den Streckenrekord.

Auf den ersten zwei Kilometern lief er noch Seite an Seite mit dem Zweiten Dustin Scholz, wobei er es langsamer angehen lassen wollte. „Nach zwei Kilometer habe ich gemerkt, dass er mir nicht mehr folgen konnte“, gab Sven Serke Einblicke in den Rennverlauf, „da bin ich dann los gelaufen und hatte einen großen Vorsprung im Ziel.“

Ähnlich sah es beim 5km-Lauf aus. Der 14-jährige Lars Goeke hängt sich auf den ersten drei Kilometern an Tempomacher Michael Korte

dran, zog dann auch ließ wie im Vorjahr die Konkurrenz hinter sich. Zweiter wurde Volker Greis und Dritter Korte. Beide stellten sich wenig später auch im Starterfeld zum 10km-Lauf auf: hier waren beide auch wiederum ganz weit mit vorne.

» 199 Teilnehmer, mit der Resonanz können wir zufrieden sein «

Insgesamt 199 Teilnehmer/innen waren beim 27. Bergkamener Volkslauf vorangemeldet: 72 über 5km, 103 über 20km und 24 Walker/innen. „Mit dieser Resonanz können wir zufrieden sein“, so TLV-Pressesprecher Thomas Eder, „noch Sommerferien, der Regen am Morgen und der Halbmarathon in Essen haben uns einige Starter mehr gekostet.“

Am Start zum „Zehner“ auch der Bergkamener Fußballer Andreas Bolst, früher SV Holzwickede und heute Coach bei Blau-Weiß Alstedde. Er hielt durch, lief nach 48,56 Minuten mit einem flotten Finish über den Zielstrich und war zufrieden. „Das war wieder mein erster 10km-Lauf nach langer Zeit, das wird vorerst aber auch mein letzter sein.“ Er hatte nach eigenem Bekunden über Winter mehrere Kilo zugelegt. „Die wollte

ich natürlich wieder los werden“, erzählte er, „mittlerweile bin ich auch wieder mit meinem Gewicht zufriedener.“ Natürlich fehlte ihm „Lauferschnelligkeit“. Er ging zu schnell an, musste nach drei Kilometern nachgeben und kam trotzdem ohne große Probleme ins Ziel.

Den Generationenlauf über 5km in der Familie Krieg, alle SuS Oberaden, gewann Enkel Michel vor Vater und dem Senior Horst Krieg, mittlerweile 83-jährig. Walking mit 24 und der Bambinilauf mit 20 Teilnehmern rundeten die gelungene Veranstaltung ab. eckl

ONLINE www.derwesten.de/lokalsport/kamen-Ergebnisse
www.tlv-ruenthe.de



Auf geht's: Start der großen Lauffreundinnen und Lauffreunde zu den Vereinsmeisterschaften. ■ Fotos (2): Liesegang

Punktgenau ins Ziel

LAUFSPORT 55 von 56 Lauffreunden verfehlen Prognose

BÖNEN ■ Auf die Sekunde genau, traf am Donnerstag nur einer im Ziel an der Ermelingschule ein. Torsten Winkowski lief nach 60 Minuten als neuer Vereinsmeister der Lauffreunde über zehn Kilometer ein.

Es ging bei dem vereinsinternen Wettbewerb mit 56 Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht um Schnelligkeit. Jeder Läufer sollte seine Leistungsfähigkeit richtig einschätzen und sich die Kräfte einteilen. Jeder Starter äußerte vor dem Start eine Prognose, wann er die gewählte Distanz zurück gelegt haben wollte.

Drei Strecken standen zur Wahl. Die Senioren liefen entweder fünf oder zehn Ki-

lometer, die Jugendlichen und Kinder 1000 Meter.

Sven Serke tauchte deswegen auch ausnahmsweise nicht in den Siegerlisten auf. Der schnellste Lauffreund verschätzte sich am Donnerstagabend erneut: „Ich lande hier bisher immer unter ferner liefen“, stellte er fest. Vor dem Start, den erstmals nicht Dieter Maletz, sondern der neue Vorsitzende Jochen von Glahn mit launigen Kommentaren einleitete, hatte Serke noch gehofft: „Ich halte mich an Frank Gutschow“, meinte der ehemalige Leistungssportler, „der kennt die Strecke.“ Gutschow tippte 44:10 min. für die zehn Kilometer und lag daneben.



Kleine Lauffreunde

Wie übrigens auch die Kinder, die auf der Kurzstrecke von 1000 Metern durch die Bank schneller waren als von ihnen vorher gesagt. ■ ml

Ergebnisse:

5 km Frauen: 1. Heidrun Engel 37:28 min. (+13 s), 2. Gisela Olschewski 37:27 min. (+17 s), 3. Heike Steinkuhl 32:10 min. (20 s)

5 km Männer: 1. Thomas Margraf 27:10 min. (-15 s), 2. Markus Münstermann, 26:06 min. (+21 s), Lothar Walter, 32:09 min. (+21 s), 3. Walter Teumert, 27:02 min. (+22 s)

10 km Frauen: 1. Rita Margraf 60:02 min. (+2 s), 2. Gerlinde Püttmann 57:23 min. (-7 s), 3. Claudia Grunenberg, 60:18 min. (+12 s)

10 km Männer: 1. Torsten Winkowski 60:00 min. (0 s), 2. Thomas Kaftan 60:01 min. (+1 s), 3. Berthold Sommer 57:22 min. (-8 s)

1 km Mädchen: 1. Jana Firus 5:13 min. (-17 s), 2. Andrine Schulte 5:08 min. (-20 s), 3. Noel Grunenberg 4:22 min. (-28 s), Tabitha Schulte 4:35 min. (-28 s), Jaqueline Munk 5:47 min. (-28 s)

1 km Jungen: 1. Steffen Maletz 3:40 min. (-10 s), 2. Fabian Ganswind 5:09 min. (-11 s), 3. Tristan Sommer 4:34 Min. (-28 s)

Verrücktes Rennen

LEICHTATHLETIK Lake Run am Möhnesee

MÖHNESEE ■ Ein Lauferlebnis der besonderen Art oder besser ein Abenteuerlauf war auch die zweite Auflage des Möhnesee Lake Runs. Denn dieses Rennen ist mehr als nur eine extralange Crossveranstaltung. Drei Starter der Lauffreunde Bönen nahmen die Herausforderung dennoch an.

Insgesamt 16 Hindernisse hatten die Veranstalter in den 18- und den 13-km-Lauf eingebaut, über sieben Kilometer waren es immerhin noch sieben. Spalierwände, Hangelleitern, Schlamm- und Matschlöcher, Baumstämme, geflutete Mulden, Strohhallen und -berge, Schuttcontainer, eine „Reifenhöhle“ und das Wasser des Möhnesees forderten den Teilnehmern nicht nur Ausdauer, sondern auch Geschicklichkeit ab. Start und Ziel war in der ehemaligen Yorck-Kaserne oberhalb des Möhnesees. Dort befindet sich heute das sogenannte

Trainingszentrum für Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben (BOS), eine künstlich angelegte „Kleinstadt“, in der Sicherheitskräfte Einsätze aller Art trainieren können. Auch die Läufer hatten diesen Parkour zu absolvieren.

Tristan Sommer (Jahrgang 1996) beendete den Siebenkm-Lauf nach 42:10 Minuten. Er wurde damit Neunter von 53 Finishern. Das Rennen hatte der Wunstorfer Frank Brünger in 30:41 dominiert. Über 13 Kilometer erreichte Bastian Sommer (Jg. 1993) mit einer Zeit von 1:27,20 Stunden Platz 45 und Berthold Sommer (Jg. 1965) mit 1:37,59 immerhin Rang Platz 73 von 144 Teilnehmern. Sieger wurde hier Andre Kraus vom LAC Hochsauerland in 1:04,55.

Die Bönener zogen am Ende zufrieden Bilanz: „Ein verrücktes Rennen, aber es hat Spaß gemacht.“ ■ **WA**



Der Balanceakt auf Schuttcontainern war nur eines der Hindernisse die Berthold Sommer beim Lake Run am Möhnesee zu überwinden hatte. ■ Foto: pr

Stark an Zahl und Titeln

LAUFSPORT Lauffreunde-Startkalender füllt sich wieder

BÖNEN ■ Die Sommerferien sind zu Ende. Das bedeutet, dass sich auch der Startkalender der Lauffreunde Bönen wieder füllt.

Eine kleine Gruppe Lauffreunde war beim 6. Ahlemer Hospizlauf, veranstaltet von der LG Ahlen zugunsten der örtlichen Hospizbewegung, am Start. Fabian Ganswind (Jahrgang 2001) verbesserte sich trotz des sehr warmen Wetters über die 1-km-Distanz auf 4:35 Minuten und erreichte Platz drei in M10. Bernd Jahn gewann über fünf Kilometer in 24:17 min seine Altersklasse M60. Allein wegen des Benefizcharakters waren Martin Schulte (50:38 min) und Dieter Brodowski (50:39 min) über zehn Kilometer dabei. Die in Ahlen wohnende, aber für Bönen startende Katrin Walter erreichte in 45:59 min Rang drei der Frauenwertung.

Bei der 27. Auflage des Bergkamener Volkslaufes am vergangenen Sonntag, dominierten bei etwas besseren Laufbedingungen die Lauffreunde-Farben blau und gelb das Bild an Start und Ziel. 28-mal tauchen die Bönener in den diversen



28 Lauffreunde starteten beim 27. Bergkamener Volkslauf des TLV Rünthe am Sonntag. ■ Foto: pr

Ergebnislisten des Veranstalters TLV Rünthe auf, die insgesamt 199 Starterinnen und Starter auflisten. Das dabei der eine oder andere Platz auf dem Siegerpodest herauskam, ist nahezu selbstverständlich.

Überraschend am Start war auch Sven Serke, der den „Zehner“ in 35:37 Min. souverän gewann (der WA berichtete). Verletzungsbedingt hat er sich in diesem

Jahr bei Wettkämpfen rar gemacht. „Ich habe mich kurzfristig für den Start entschieden. Eigentlich wollte ich am Sonntag trainieren. Aber so war es auch ein gutes Training unter Wettkampfbedingungen, wobei die letzten Kilometer doch recht hart waren. Ich muss jetzt schauen, ob die Achillessehne hält.“

Christine Uelzmann wurde über die gleiche Distanz

zweite Frau in 47:12, gefolgt von Susanne Brinkmann (57:58) auf Platz drei. Nicole Thiel (W45, 53.48) lief in auf Platz drei ihrer Altersklasse. Ebenfalls Dritter wurde auch Ulrich Wrobel (M50) in 48:12 Minuten.

Über fünf Kilometer gewannen Steffen Maletz (männliche Jugend) in 26:10 und Gisela Homeyer (W60) in 26:40 Minuten ihre jeweilige Altersklasse. Einen zweiten Altersklassenplatz erreichte Sandra Firus (W45) in 24:41 min. Auf den Altersklassenplatz drei liefen Jörg Kappel (M40, 21:56 min, persönliche Bestzeit), Manuela Maletz (W45, 24:41 min), Jutta Picker (W40, 26:16 min, pers. Bestzeit) und Claudia Peske (W35, 30:50 min). ■ WA

Die übrigen Zeiten
 10 km: Dieter Brodowski 46:04 Minuten (Bestzeit), Martin Schulte 46:12, Thomas Thiel 50:43, Torsten Winkowski 56:47, Berthold Sommer 57:51, Andreas Grabietz 59:54, Sabine Schulte 1:00:38, Michael Klein 1:07:38.
 10 km Walking: Dieter Kaiser 1:13:43 Stunden
 5 km: Michael Schelter 22:20, Markus Meier 26:17, Susanne Ganswind 26:29, Michael Ganswind 26:56, Philip Flechsig 29:21, Anke Kazmierczak Michael 31:43 (Bestzeit), Michael Klein 31:45

Vater und Tochter am Start

TRIATHLON

Beim 21. Hagener Sparda-Bank Triathlon waren Marcus und Carlotta Voß - Vater und Tochter - von den Lauf- und Radfreunden Bönen am Start.

Für Carlotta Voß (Jg. 2000) war es der erste Start bei einem offiziellen Schüler-B-Rennen (200 m Schwimmen, 5 km Radfahren, 1 km Laufen). Mit einer Endzeit von 26:01 Min. wurde sie sechste von 12 Mädchen. Ihre Einzelergebnisse: Schwimmen 4:42 Min., Radfahren 15:36 Min., Laufen 5:43 Min. Vater Marcus: „Es war schon recht spannend, denn wegen des offiziellen Reglements mussten wir die Übersetzung an Carlottas Rennrad noch umbauen. Sie war dann auf dem letzten Drücker am Start. Ihre Leistungen in allen drei Teildisziplinen ordne ich als ausgeglichen ein. Sie hat sich beachtlich geschlagen. Toll!“

Marcus Voß (Jg. 1968) selbst schloss den Kurztriathlon (1000 m Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) mit einer Endzeit von 2:12:53 Std. als Gesamtdritter ab. Seine Einzelergebnisse: Schwimmen 18:21 Min., Radfahren 1:14:47 Std. und Laufen 39:45 Min. Beim Radfahren und beim Laufen lieferte der ehemalige Radsportler und Spitzenläufer der Lauf Freunde die jeweils zweitbeste Leistung des Teilnehmerfeldes ab. Nur beim Schwimmen musste er sich im Mittelfeld einordnen. Geschwommen wurde im Freibad Hengstey, die anspruchsvolle Radstrecke ging aus dem Ruhrtal hoch zur Hohensyburg und gelaufen wurde am Ufer des Hengsteysees. Voß: „Ich bin schon froh, dass wir nicht zum Schwimmen in den Hengsteysee mussten.“ Wie realistisch er seine Schwimmleistung beurteilt, zeigt die Einordnung der Leistung seiner Tochter Carlotta: „Sie schwimmt viel besser als ich. Wahnsinn!“



Marcus und Carlotta Voß waren gemeinsam beim Triathlon in Hagen am Start.

Mittwoch, 7. September 2011

Triathlon LF Bönen

Auf dem letzten Drücker am Start



Gemeinsamer Triathlonstart in Hagen: Carlotta Voß mit ihrem Vater Marcus. Foto: LFB

Beim 21. Hagener „Sparda-Bank“ Triathlon waren Marcus und Carlotta Voß - Vater und Tochter - von den Lauf- und Radfreunden Bönen am vergangenen Sonntag am Start.

Für Carlotta Voß (Jg. 2000) war der erste Start bei einem offiziellen Schüler-B-Rennen (200 m Schwimmen, 5 km Radfahren, 1 km Laufen). Mit einer Endzeit von 26:01 Min. wurde sie Sechste von 12 Mädchen. Ihre Einzelergebnisse: Schwimmen 4:42 Min., Radfahren 15:36 Min., Laufen 5:43 Min. Vater Marcus: „Es war schon recht spannend, denn wegen des offiziellen Reglements mussten wir die Übersetzung an Carlottas Rennrad noch umbauen. Sie war dann auf dem letzten Drücker am Start. Ihre Leistungen in allen drei Teildisziplinen ordne ich als ausgeglichen ein. Sie hat sich beachtlich geschlagen. Toll!“

Marcus Voß (Jg. 1968) selbst schloss den Kurztriathlon (1000 m Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) mit einer Endzeit von 2:12:53 Std. als Gesamtdritter ab. Seine Einzelergebnisse: Schwimmen 18:21 Min., Radfahren 1:14:47 Std. und Laufen 39:45 Min. Beim Radfahren und beim Laufen lieferte der ehemalige Radsportler (RSV Unna) und Spitzenläufer der Lauf Freunde die jeweils zweitbeste Leistung des Teilnehmerfeldes ab. Nur beim Schwimmen musste er sich im Mittelfeld einordnen.

Geschwommen wurde im Freibad Hengstey, die anspruchsvolle Radstrecke ging aus dem Ruhrtal hoch zur Hohensyburg und gelaufen wurde am Ufer des Hengsteysees. Voß: „Ich bin schon froh, dass wir nicht zum Schwimmen in den Hengsteysee mussten.“ Wie realistisch er seine Schwimmleistung beurteilt, zeigt die Einordnung der Leistung seiner Tochter Carlotta: „Sie schwimmt viel besser als ich. Wahnsinn!“

Schwimmen, radeln, laufen

TRIATHLON Vater und Tochter Voß bestreiten Wettbewerb gemeinsam

HAGEN ■ Der Triathlon-Virus des Vaters Marcus Voß infizierte jetzt auch Tochter Carlotta. Beide Lauffreunde nahmen am 21. Hagener Sparda-Bank-Triathlon teil. Geschwommen wurde im Freibad Hengstey, die anspruchsvolle Radstrecke ging aus dem Ruhrtal hoch zur Hohensyburg. Der Abschlusslauf ging am Ufer des Hengsteysees entlang. Vater Voß: „Ich bin schon froh, dass wir nicht zum Schwimmen in den Hengsteysee mussten“.

Carlotta Voß feierte ihr Debüt in einem offiziellen Schüler-B-Rennen. Sie wurde nach 26:01 Minuten Gesamtzeit Sechste. 200 m schwamm die Schülerin in



Marcus und Carlotta Voß starteten in Hagen. ■ Foto: pr

4:42 Minuten. Für die 5-km-Radstrecke benötigte sie in 15:36 Minuten, 1000 m lief sie in 5:43 Minuten. „Sie hat sich beachtlich geschlagen – trotz eines vom Reglement geforderten Umbaus der Übersetzung des Rennrades direkt vor dem Start“, urteilte Marcus Voß.

Für ihn selbst blieb die Uhr bei 2:12:53 Stunden stehen. Damit wurde Voß Dritter im Kurztriathlon ((1000 m Schwimmen/18:21 min, 40 km Radfahren 1:14:47 Std, 10 km Lauf/39:45 min). Wohl fühlt sich Voß an Land: Seine Zeiten im Radfahren und Laufen hätten nämlich sogar für die Silbermedaille gereicht. ■ WA

Presseausschnitt für 10. Korvin
vom 15.9.2011

Presse und
Kommunikation

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

Lauffreunde litten unter Hitze

LAUFSPORT Deimann mit Marathondebüt in Münster – Serke erneut verbessert

BÖNEN ■ Fünf Bönener Lauffreunde starteten am vergangenen Sonntag beim 10. Münster-Marathon. Darunter war mit Stefan Deimann ein Marathonnovize. Er und die vier Anderen wurden richtig gefordert: Beim Start lag die Luftfeuchtigkeit noch bei ca. 80 %. Nach einer Stunde Laufzeit fing es an zu regnen. Kalte und warme Zonen wurden durchlaufen. Temperaturwechsel, die den Kreislauf zusätzlich belasteten. Die Lauffreunde vergaßen die anvisierten Zeiten und gingen den Lauf ruhig an.

Nicht alle: „Meine ersten Kilometer waren eindeutig zu schnell“, übte Marcus Münstermann, der bei allen bisherigen Münster-Marathons am Start war, selbstkritisch. Michael Klein wollte hingegen nur eine Zeit „unter vier Stunden laufen“.

Als schnellster Bönener lief schließlich Michael Wöllert nach 3:34:54 Stunden ins Ziel, gefolgt von Münstermann (3:37:57 Std.) und Michael Klein (3:44:44 Std.).

Neuling Stefan Deimann



Die Lauffreunde Marcus Münstermann, Michael Klein, Michael Wöllert, Ulf Kasischke und Stefan Deimann (v. l.) starteten am Sonntag beim 10. Jubiläumsmarathon in Münster. Schnellster Bönener war Wöllert, für Deimann war es das Debüt über die Langstrecke. ■ Foto: pr

lief in 4:40:13 Stunden deutlich hinterher: „Und ich war anschließend platt.“

Alle vier zeigten sich insgesamt stolz und zufrieden mit ihren Leistungen. Der knapp 70-jährige Ulf Kasischke gab das Rennen auf. „Nicht wegen der Wetterkapriolen, sondern wegen Fußproblemen“, wusste LF-Pressewart Jürgen Korvin.

Unter den Bedingungen

am Sonntag litt aber auch das gesamte Elitefeld. So gewann etwas überraschend der Kenianer Elijah Kipkemoi Yator in einer für die Randbedingungen beachtlichen Zeit von 2:13:10 Stunden. Schnellste Frau wurde nicht die favorisierte Kenianerin Gladys Oterio, sondern die Weißrussin Sviatlana Kouhan, die mit 2:35:35 Stunden ebenfalls eine sehr

gute Zeit lief.

Die Strecke führte vom Hindenburgplatz zunächst durch die Altstadt, an den Aasee und anschließend ins Umland. Zieleinlauf war schließlich im Herzen der Altstadt auf dem Prinzipalmarkt. Insgesamt 1984 Männer und 437 Frauen kamen dort an.

Sven Serke entschied sich für den Dortmunder Citylauf über zehn Kilometer. Und er steigerte sich nach der langen Verletzungspause erneut: Nach 36:02 Minuten beim Comeback in Unna und 35:27 Minuten vor einer Woche in Bergkamen-Rünthe beendete er das Rennen in Dortmund in 34:18 Minuten.

„Das Rennen hat mir wieder enorme Zuversicht gegeben, auch deshalb, weil der letzte Kilometer mit 3:13 Minuten mein schnellster war. Ich habe mich auch nicht davon beirren lassen, dass zunächst drei Läufer mit 20 Sekunden Vorsprung vor mir lagen. Letztendlich habe ich zwei davon noch einkassiert.“ ■ WA

Lauffreunde bewältigen „Tropen-Lauf“ in Münster

LEICHTATHLETIK Hohe Luftfeuchtigkeit beim Marathon - Serke in Dortmund

BÖNEN ■ Die Lauffreunde Bönen starteten jetzt bei der zehnten Auflage des Münster-Marathons. Mit dabei war auch Stefan Deimann ein Marathon-Neuling.

Er und die vier Anderen wurden richtig gefordert: Beim Start lag die Luftfeuchtigkeit noch bei ca. 80 Prozent. Nach einer Stunde Laufzeit fing es an zu regnen. Kalte und warme Zonen wurden durchlaufen. Temperaturwechsel, die den Kreislauf zusätzlich belasteten. Die Lauffreunde verga-

ßen die anvisierten Zeiten und gingen den Lauf ruhig an.

Nicht alle: „Meine ersten Kilometer waren eindeutig zu schnell“, übte Marcus Münstermann, der bei allen bisherigen Münster-Marathons am Start war, selbstkritisch. Michael Klein wollte hingegen nur eine Zeit „unter vier Stunden laufen“.

Als schnellster Bönener lief schließlich Michael Wöllert nach 3:34:54 Stunden ins Ziel, gefolgt von Münstermann (3:37:57 Std.) und Michael Klein (3:44:44 Std.).

Neuling Stefan Deimann

lief in 4:40:13 Stunden deutlich hinterher: „Und ich war anschließend platt.“

Alle vier zeigten sich insgesamt stolz und zufrieden mit ihren Leistungen. Der knapp 70-jährige Ulf Kasischke gab das Rennen auf. „Nicht wegen der Wetterkapriolen, sondern wegen Fußproblemen“, wusste LF-Presseswart Jürgen Korvin.

Unter den Bedingungen am Sonntag litt aber auch das gesamte Elitfeld. So gewann etwas überraschend der Kenianer Elijah Kipkemoi Yator in einer für die Randbedingungen beachtli-

chen Zeit von 2:13:10 Stunden. Schnellste Frau wurde nicht die favorisierte Kenianerin Gladys Oterio, sondern die Weißrussin Sviatlana Kouhan, die mit 2:35:35 Stunden ebenfalls eine sehr gute Zeit lief.

Die Strecke führte vom Hindenburgplatz zunächst durch die Altstadt, an den Aasee und anschließend ins Umland. Zieleinlauf war schließlich im Herzen der Altstadt auf dem Prinzipalmarkt. Insgesamt 1984 Männer und 437 Frauen kamen dort an.

Sven Serke entschied sich für den Dortmunder Citylauf über zehn Kilometer. Und er steigerte sich nach der langen Verletzungspause erneut: Nach 36:02 Minuten beim Comeback in Unna und 35:27 Minuten vor einer Woche in Bergkamen-Rünthe beendete er das Rennen in Dortmund in 34:18 Minuten.

„Das Rennen hat mir wieder enorme Zuversicht gegeben, auch deshalb, weil der letzte Kilometer mit 3:13 Minuten mein schnellster war. Ich habe mich auch nicht davon beirren lassen, dass zunächst drei Läufer mit 20 Sekunden Vorsprung vor mir lagen. Letztendlich habe ich zwei davon noch einkassiert.“



Mussten beim Münster-Marathon ganz schön kämpfen: (v.l.) Marcus Münstermann, Michael Klein, Michael Wöllert, Ulf Kasischke und Stefan Deimann von den Lauffreunden.

Start beim Nachbarverein

LAUFSPORT Nah an 20 Minuten / Walter kommt immer besser in Tritt

BÖNEN ■ Der 10. Uentrop-er Herbstlauf machte in diesem Jahr seinem Namen alle Ehre – kühl war die Witterung am Sonntag. Egal: Zahlreiche Lauffreunde gingen im Hammer Osten an den Start.

Schnellste Lauffreundin wurde Katrin Walter. Sie kam über 5 km als zweite Frau in 20:38 Min. ins Ziel und gewann ihre Altersklasse W 30. Schnellster Bester Bönener Mann über zehn Kilometer wurde Frank Gutschow in 41:07 Minuten (2./M45).

Die Lauffreunde brachten zudem zahlreiche Altersklassensiege mit nach Bönen: Manuela Maletz gewann in 24:12 Minuten sogar ihre Altersklasse W45 wie auch Bernd Jahn in 24:21 Minuten seine Alters-



Kalt war es beim Herbstlauf in Uentrop. ■ Foto: pr

klasse M 60. Steffen Maletz lief in 25:56 Minuten auf Platz zwei der männlichen B-Jugend, Lothar Walter wurde Dritter (28:45 Min./M60).

Susanne Brinkmann startete über zehn Kilometer

und erlief in 46:30 Minuten den Sieg in W40. Sie erhielt vom Veranstalter Lauftreff Geithe als 2500. Teilnehmerin zusätzlich einen Blumenstrauß. Jutta Gutschow war mit 54:07 Minuten schnellste Frau ihrer Alters-

klasse (W45).

Simon Vulf erreichte in Uentrop Platz eins in M60 (50:50 Min.). Der Lauffreund lief zwei Tage zuvor auf dem Katharinenlauf in Delbrück mit 50:39 Minuten noch schneller.

Jonas und Stefan Deimann starteten am Sonntag beim Lauf „Rund um den Wasserturm“ in Dortmund-Scharnhorst. Jonas lief die fünf Kilometer als zweitschnellster Schüler in 21:13 Minuten. Stefan benötigte bei seinem ersten Start über diese Distanz 22:47 Minuten. ■ **WA**

Weitere Platzierungen und Zeiten in Uentrop: Marcus Münstermann (3. M35; 42:22 Min.), Joachim von Glahn (2. M50, 47:19 Min.), Rüdiger Budde (3. M50, 47:40 Min.), Jutta Pickler (2. W40, 55:05 Min.), Michael Klein (44:30 Min.), Michael Schelte (46:35 Min.), Thomas Margraf (47:59 Min.), Michael Ganswind (55:30 Min.).

Masse oder familiäre Atmosphäre

LAUFSPORT Lauffreunde starten mit über 10 000 in Köln und mit 61 in Welter

KÖLN/WELTER ■ Auf die halbe Strecke beschränkten sich die acht Starter der Bönener Lauffreunde beim Köln-Marathon mit über 10 000 Teilnehmern. Für vier von ihnen war es der erste Lauf über die Distanz von 21,1 km. Die Bönener „Neulinge“ zeigten sich mit ihren Zeiten durchweg zufrieden. Dieter Brodowski beendete den Lauf nach 1:39:48, Martin Schulte nach 1:45:52 und Thomas Thiel nach 1:47:02 Stunden. Eine Punktlandung unter zwei Stunden gelang Nicole Thiel, für die die Uhr bei 1:59:59 Std. stehen blieb.

Neue persönliche Bestzeiten lieferten Sabine Schulte mit 1:58:54 und Jutta Gutschow mit 2:01:45 Stunden ab. Schulte hatte bei ihrem Debüt in Hamm die Zwei-



Vier Bönener debütierten beim Kölner Marathon. ■ Foto: pr

stunden-Marke mit 2:00:20 noch knapp verfehlt. Frank Gutschow war mit 1:30:38 Stunden schnellster Bönener in Köln, Ulrich Wrobel überlief nach 1:47:50 Std. die Ziellinie.

„In dieser großen Menge war es nicht leicht, sich frei zu laufen und das eigene Tempo zu finden“, zog Jutta Gutschow ein Fazit.

Gut waren einen Tag später auch die äußeren Bedin-

gungen beim Familien-Marathon in Welter. Das Teilnehmerfeld war natürlich um ein vielfaches kleiner. Ganze 61 Namen tauchen in der Marathon-Ergebnisliste auf. An zweiter Stelle der Einlaufliste stand der Bönener Marcus Voß in 2:49:26 Stunden: „Das ist in diesem Jahr die mit Abstand schnellste Marathonzeit bei den Lauffreunden“, wusste Chronist und Lauffreunde-Pressesprecher Jürgen Korvin. Einige Lauffreunde nutzten das Streckenangebot in Welter für einen 30 km-Lauf. Lars Grunenberg kam nach 2:12:09 Std. als Vierter ins Ziel, direkt gefolgt von Peter Hien in 2:12:47 Std. und Klaus Budde in 2:13:12 Std., Marcus Münstermann benötigte 2:25:08 Stunden. ■ WA

Hanke mit Bestzeit

LAUFSPORT Bönener wurde 933. in Berlin

BÖNEN ■ Intensiv hatte sich Ingo Hanke auf den Berlin-Marathon am vergangenen Sonntag vorbereitet. Angereist war er mit dem Ziel, seine persönliche Bestzeit neu zu definieren. Am Ende gelang ihm das souverän: Nach 2:58:03 Stunden lief Hanke ins Ziel. Dies bedeutete eine Verbesserung seiner persönlichen Bestzeit um 53 Sekunden und Platz 933 beim größten Stadtmarathon Deutschlands – insgesamt liefen 25 571 Läuferinnen und Läufer über den Innenstadt-Kurs. Hankes Zeit reichte für Platz 210 von 3.681 in seiner Altersklasse M 35.

„Das ist für 2011 die bisher schnellste Marathonzeit bei den Lauffreunden“, erklärte Jürgen Korvin. „Hanke ist offensichtlich ein sehr kontrolliertes Rennen gelaufen“, erkannte der Chronist des Bönener Vereins: „In der zweiten Hälfte des Rennens war er nämlich mit 32 Sekunden nur unwesentlich langsamer als in der ersten Hälfte.“ ■ WA

Weit vorn in den Altersklassen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde und TuS beim 14. Hellweglauf – Diesmal kein Bönener Gesamtsieg

BÖNEN ■ An den 13. Internationalen Hellweglauf in Unna-Lünern erinnern sich die Lauffreunde Bönen gern. Sven Serke und Marcus Voß waren vor Jahresfrist die Schnellsten über 10 bzw. 21,1 Kilometer gewesen. In diesem Jahr mussten sich die 27 Aktiven der Lauffreunde mit persönlichen Bestleistungen und guten Platzierungen in den Altersklassen zufrieden geben. Einen Gesamtsieger stellte Bönen bei der 14. Auflage nicht.

Über die 10 km-Distanz liefen Dieter Brodowski (M45) mit 43:47 Min. und Nicole Thiel (W45) mit 51:45 Min. eine neue Bestzeit. Thiel gewann damit Platz 2 in W45. Über 5 km verbesserten sich Ralf Bartmann auf 20:31 Min. (Platz 2 in M45), Michael Klein auf 21:31 Min. (Platz 3 in M45), Markus Meier auf 22:42 Min. (Platz 3 in M40), Carlotta Voß auf 27:11 Min. (Platz 2 Schülerinnen C) und Jana Firus auf 29:33 Min. (Platz 3 Schülerinnen C).

Altersklassenerfolge gab es für Jochen von Glahn (Platz 1 in M50 in 22:27 Min.), Timo Grimm (Platz 1 in M35 in 23:28 Min.), Philip Flechsig (Platz 1 in M20 in 29:31 Min.), Bastian Sommer (Platz 2 männl. Jugend A in 30:00 Min.) und Hartmut Stoepel (Platz 1 in M60 in 30:04 Min.).

Marcus Voß (M40/27:18

Min.) lief ebenfalls die 5 Kilometer, aber nicht auf Zeit, sondern als Brems- und Zugläufer für seine Tochter Carlotta. Diesen Job übernahm für ihre Tochter Jana auch Sandra Firus (29:35 Min.). Ihre zweite Tochter Julia verpasste mit 34:02 Min. nur knapp eine Bestzeit und lief auf Platz 3 bei der weibl. Jugend B.

Über die Halbmarathondistanz von 21,1 km lief Tobias Mohnkern mit einer neuen Bestzeit von 1:32:35 Std. auf Platz 2 in M30. Susanne Brinkmann gewann in 1:45:17 Std. Platz 2 in W40. Simon Vulf wurde für eine Zeit von 1:59:08 Std. mit dem Altersklassensieg in M60 belohnt. Julica Voß ging über 800 m an den Start und finishte nach 3:50 Min. Den 10 km-Nordic-Walking-Wettbewerb beendete Dieter Kaiser nach 1:15:45 Std.

Ebenfalls am Start waren bei den guten Laufbedingungen in Lünern fünf Aktive der TuS Bönen – allen voran der 2000-Meter-Kreismeister Jonas Weitz: Der B-Schüler war in Lünern über die 5 km nicht zu schlagen. Er gewann seine Altersklasse in 21:44 Min. Claudia Weitz wurde in 26:23 Min. Zweite in ihrer Altersklasse W45. Am Samstag geht es für die TuS-Athleten weiter mit dem Crosslauf in Hemmerde. ■ WA



Beim 14. Hellweglauf in Unna-Lünern am Start: Aktive der Lauffreunde Bönen...



... und die Starter der TuS Bönen. ■ Fotos: pr

Starkes Comeback

LAUFSPORT

BÖNEN ■ Nach langer Pause wagte sich Silke Kluge von den LF Bönen jetzt in Essen - offensichtlich bestens vorbereitet - sofort an einen Marathon heran. Angereist war sie mit dem Ziel, knapp unter 4 Stunden zu bleiben. Von Anfang an lief das Rennen bei ebenfalls guten äußeren Bedingungen für sie jedoch deutlich besser als erwartet und im Ziel blieb die Uhr für sie bei 3:44:25 Std. stehen. Damit verbesserte sie sich um knapp 3 Minuten. Sie lief in Begleitung von Lars Grunenberg, der zeitgleich mit ihr die Ziellinie überlief. Grunenberg will später im Jahr noch einen schnelleren Marathon versuchen. Silke Kluge: „Ich freue mich sehr über das konstante Rennen.“ Welche Platzierung Kluge bei den Westdeutschen Meisterschaften, die in Essen ausgetragen wurden, erreichte, ist noch nicht bekannt. Dazu Jürgen Korvin, Pressewart der Laufreunde: „Ich denke, es wird eine einstellige Platzierung in W 40.“

Ebenfalls in Essen am Start war Michael Schelter, der nach 3:44:12 Std., also 13 Sekunden vor Kluge und Grunenberg, die Ziellinie überlief.

Schnelles Comeback

MARATHON Silke Kluge stark in Essen

ESSEN ■ Nach fast einem Jahr Wettkampf-Pause wagte sich Silke Kluge von den Lauffreunden Bönen am Wochenende am Essener Baldeneysee auf die Marathon-Strecke. Zum Ziel hatte sie sich eine Zeit unter vier Stunden gesetzt. Von Anfang an lief das Rennen für sie jedoch deutlich besser als erwartet. Das Ziel erreichte sie nach 3:44:25 Std. Damit verbesserte sie ihre Bestzeit um rund drei Minuten. „Ich freue mich sehr über das konstante Rennen“, sagte sie zufrieden.

Sie lief in Begleitung von Lars Grunenberg, der zeitgleich mit ihr ins Ziel kam. Er will später im Jahr noch einen schnelleren Marathon versuchen. Ebenfalls in Essen am Start war Michael Schelter, der nach 3:44:12 Std., also 13 Sekunden vor



In Essen gleichzeitig im Ziel: Lars Grunenberg und Silke Kluge. ■ Foto: pr

Kluge und Grunenberg, die Ziellinie überlief. Schelter zufrieden: „Es ist ein schönes Gefühl, einen Marathon im Griff zu haben und zum Schluss auch noch attackieren zu können.“ ■ WA

Über Stock und Stein

LAUFSPORT Lauffreunde auf ungewohntem Terrain erfolgreich

BÖNEN ■ Den Untergrund tauschten die Lauffreunde am vergangenen Samstag. Statt auf Asphalt liefen die Bönener auf dem 25. Crosslauf des TuS Hemmerde durch die Natur. „Der Lauf stellt ganz andere Anforderungen an die Läufer“, erklärte Pressewart Jürgen Korvin. Zwar war der Untergrund wegen des guten Wetters fest, aber eben uneben.

Die Streckenlängen betrugen je nach Alter 550 m, 1100 m, 1450 m, 2100 m oder 5100 m. Insgesamt 16 Lauffreunde tauchten schließlich in der Ergebnisliste der Cross-Kreismeisterschaft auf. Vier Kreismeister stellen die Bönener: Lars Grunenberg war Schnellster in der Altersklasse M 35. Er lief in 21:12 Minuten zum Titel über 5100 Meter, wie auch Bastian Sommer (21:41



Feldwege statt Asphalt beliefen die Lauffreunde in Hemmerde.

Min., mJ A), Hartmut Stoepel (26:54 Min., M 60) und Corinna Stoepel (28:35 Min., Frauen Hauptklasse).

Silber holten Steffen Maletz, der für die lange Strecke 26:43 Minuten benötigte (mJ A), Manuela Maletz

(27:54 Min., W 45) und Daniela Stoepel in 30:40 Minuten in der Hauptklasse Frauen. Greta Bartmann lief in 5:04 Minuten über 1.100 Meter auf den dritten Platz in ihrer Altersklasse der Schülerinnen D.

Weitere Zeiten: Lara Gutschow (1100 m, 6:33 Min., Sch. D), Gideon Bartmann (1450 m, 7:04 Min., M12), Lars Gutschow (1450 m, 7:37 Min., M13), Michael Klein (5100 m, 22:49 Min., M45), Thomas Thiel (5100 m, 23:53 Min., M45), Stefan Deimann (5100 m, 23:05 Min., M40), Dirk Roß (5100 m, 24:05 Min., M45), Berthold Sommer (5100 m, 27:31 Min., M45).

In seinem 20. Wettkampf dieses Jahres stellte „Vielstarter“ Michael Schelter in Wadersloh am gleichen Tag mit 21:46 Min. über 5 km eine neue „Jahresbestzeit“ auf.

Nach einer fast dreimonatigen Wettkampfpause und reduziertem Training startete Dorothea Pfeffer beim Geseker Hexenstadtlauf am Sonntag über die „kurze“ Distanz von 10 km. „Ich wollte mal sehen, wo ich stehe, lief daher auch ohne Uhr“, so die Ultra-Langstrecklerin. Mit 48:47 Min. gewann sie deutlich die Altersklasse W 50. ■ WA

Trend zur Marathondistanz

LAUFSPORT Munk und „Neuling“ Mohnkern starten beim Frankfurt-Marathon

BÖNEN ■ Dass der Stadtmarathon in Frankfurt bei Spitzenläufern und Hobbyausdauersportlern gleichermaßen beliebt ist, zeigten zum einen die am vergangenen Sonntag dort gelaufenen Zeiten und zum anderen die enormen Teilnehmerzahlen. Insgesamt 12 437 Frauen und Männer weist die Ergebnisliste aus. Dabei hatte der Veranstalter noch frühzeitig die Reißleine gezogen und Nachmeldungen nicht mehr zugelassen, um die Organisation nicht an ihre Grenzen zu bringen.

Der Sieger Wilson Kipsang aus Kenia lief mit einer Zeit von 2:03:42 Stunden nur vier Sekunden am Weltrekord vorbei. Bei den Frauen verbesserte Mamitu Daska aus Äthiopien den Streckenrekord auf 2:21:59 Stunden. Auch die Zeiten, die die beiden Lauffreunde Martin Munk (M40) und Tobias Mohnkern (M30) nach den 42 Kilometern auf der Uhr angezeigt bekamen, konnten sich durchaus sehen lassen. Munk hatte auf eine neue persönliche Bestzeit hin trainiert und für Mohnkern war es der erste Marathon seines Lebens überhaupt. Munk verbesserte sich um fast vier Minuten auf 3:19:37 Stunden. Mohnkern beendete den Lauf mit einer für einen Marathonneuling guten Zeit von 3:24:40 Stunden.



Martin Munk und Tobias Mohnkern in Frankfurt. ■ Foto: pr

den. „Mir ist ein sehr gleichmäßiges Rennen gelungen. In der zweiten Hälfte war ich exakt eine Minute schneller als in der ersten Hälfte“, erklärte Tobias Mohnkern: „Das harte Training hat sich gelohnt“, gab sich der „Neuling“ zufrieden.

Martin Munk beurteilt sein Rennen hingegen etwas kritischer: „Ich habe mich zu Anfang hinreißen lassen und lief etwas schneller als geplant. Das habe ich dann ab Kilometer 35 gemerkt – meine Zeit pro Kilometer kletterte auf den letz-

ten Kilometern auf über fünf Minuten.“

Die äußeren Bedingungen stimmten. Über eine halbe Million Zuschauer sorgten für Stimmung am Streckenrand. Voll sei es vor allem beim Zieleinlauf in die Frankfurter Festhalle gewesen, beobachtete der Bönener. Der für Marathonläufer wichtige Faktor Wetter stimmte ebenso.

Martin Munk lief auf Platz 2069 im Gesamtfeld, Mohnkern auf Platz 2538. Eine Platzierung, die für beide angesichts der erreichten persönlichen Ziele eher ne-

bensächlich war. „Tobias Mohnkern ist nach Jutta Gutschow (4:23:03 Std.) und Stefan Deimann (4:40:13 Std.) schon der dritte Marathonerstling der Lauffreunde in diesem Jahr“, sieht Presse- und Sportwart Jürgen Korvin einen anhaltenden Trend zu längeren Distanzen.

Lauffreund Ingo Hank startete beim 30. Oeventroper Volks- und Straßenlauf im sauerländischen Arnsberg hingegen über „nur“ fünf Kilometer. Er lief ebenfalls am Sonntag über in 18:26 Minuten auf Platz vier bei den Männern. „Hanke liegt mit der Zeit als Zweitschnellster im Verein knapp hinter Marcus Voß war mit 17:42 Minuten“, weiß Chronist Korvin.

Pausen gibt es für Lauffreunde offenbar keine: Seinen Familienurlaub im Schwarzwald nutzte Michael Ganswind für eine Lauferfahrung der besonderen Art – einen Berglauf. Im Rahmen des 25. Silberberglaufes in Bahlingen ging er an Allerheiligentag über 2,8 km an den Start. Seine Zeit von 18:17 Minuten spielte für ihn angesichts des ungewöhnlichen Geländeprofiles keine Rolle. „Ich merkte schon, dass wir zuhause im wesentlich flacheren Gelände trainieren“, sagte der Bönener. ■ WA



Eine große Mannschaft der Lauffreunde nutzte das schöne Wetter und die Vielfalt des Streckenangebots in Herbern. ■ Foto: pr

Ein Start reichte Deimann nicht

LAUFSPORT Eine Flut persönlicher Bestzeiten durch die Lauffreunde

BÖNEN ■ Mehr als 1000 Läuferinnen und Läufer belebten am vergangenen Samstag den herbstlichen Wald um Schloss Westerwinkel, darunter 24 Bönener Lauffreunde. „Auch der 23. Westerwinkelauflauf lebte von der Streckenvielfalt“, erzählt Jürgen Korvin, Pressewart des Bönener Vereins: „Angeboten wurden ein Bambini-lauf über 400 m, drei Schülerläufe über 1,3 km, ein Lauf über 2,8 km und die offiziellen Wettkampfstrecken 5 km und 10 km.“

Über 1,3 km erreichte Jana Firus in 6:02 Minuten das Ziel, Lara Gutschow benötigte 7:23 Min.. Lars Gutschow startete über die 2,8 km lange Schlossrunde (16:34 Min.).

Über 5 km präsentierten sich die Bönener Frauen in guter Form. In der Besetzung Susanne Brinkmann (22:29 Min., 2. in der Alters-

klasse W40), Sandra Firus (23:54 Min., 2. W45) und Nicole Thiel (25:10 Min., 3. W45) gewannen sie die Mannschaftswertung. Heike Koniczny erreichte in 31:42 Min. den dritten Platz in der Altersklasse W50. Sowohl Thiel als auch Koniczny liefen damit eine neue persönliche Bestzeit. Karin Lapainis benötigte 30:56 Min.. Joachim Kissing war über die gleiche Distanz mit 21:04 Min. schnellster Lauffreund. Ihm folgten Martin Schulte (21:30 Min.) und Markus Meier (22:41 Min.), beide mit persönlicher Bestzeit. Bernd Jahn gewann mit 23:57 Min. seine Altersklasse M 60.

Mehrere persönliche Bestleistungen gab es zudem über 10 km: Rita Margraf verbesserte sich auf 53:16 Min., Stefan Deimann auf 45:41 Min., Michael Ganswind auf 53:48 Min. und

Thorsten Winkowski auf 55:42 Min..

Thomas Kaftan lief seinen ersten 10 km-Wettkampf im Lauffreunde-Trikot in 51:51 Min., Gisela Homeyer gewann in 56:48 Min. ihre Altersklasse W 60. Jürgen Korvin feierte in Herbern übrigens ein Jubiläum. Auf den Tag genau vor 25 Jahren hatte er zum ersten Mal an einem Laufwettbewerb teilgenommen.

Die übrigen Zeiten: Sabine Schulte 53:29 Min., Jutta Gutschow 54:49 Min., Thomas Margraf 46:16 Min., Jürgen Korvin 52:55 Min., Martin Schulte 53:30 Min., Berthold Sommer 53:37 Min., Frank Gutschow 54:50 Min.

Einen Tag nach seinem Start in Herbern war Stefan Deimann schon wieder auf den Beinen. Der Bönener startete beim 2. Airport Run mit Start und Ziel auf dem Flughafen Paderborn. Die

10 km lange Strecke begann auf dem „Runway 06“ und endete beim Airport-Forum. „Imposant war die Startaufstellung. Die ganze Breite der Start- und Landebahn wurde genutzt, so dass fast jeder in der ersten Reihe stand“, erzählte Deimann. Er beendete den Lauf, einen Tag nach seiner persönlichen Bestzeit in Herbern, nach 47:30 Min.

Am Sonntag starteten auch einige Bönener Lauffreunde im ostwestfälischen Verl. Lars Grunenberg lief die Halbmarathondistanz in 1:28:49 Std. (4. M35), Silke Kluge wurde in 1:41:47 Std. Dritte der Altersklasse W40, Dorothea Pfeffer in 1:52:29 Std. Sechste in W50. Michael Schelter benötigte 1:46:56 Min.. Ingo Hanke beendete das 5 km-Rennen als Vierter und gewann in 18:30 Min. seine Altersklasse M35. ■ WA

Stefan Deimann läuft über die Landebahn

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen
in Westerwinkel, Paderborn und Verl

BÖNEN • Mehr als 1000 Läuferinnen und Läufer belebten am vergangenen Samstag den herbstlichen Wald um Schloss Westerwinkel, darunter 24 Bönener Lauffreunde.

„Auch der 23. Westerwinkel-Lauf lebte von der Streckenvielfalt“, erzählt Jürgen Korvin, Pressewart des Bönener Vereins: „Angeboten wurden ein Bämbinilauf über 400 m, drei Schülerläufe über 1,3 km, ein Lauf über 2,8 km und die offiziellen Wettkampfstrecken 5 km und 10 km.“

Über 1,3 km erreichte Jana Firus in 6:02 Minuten das Ziel, Lara Gutschow benötigte 7:23 Min. Lars Gutschow startete über die 2,8 km lange Schlossrunde (16:34 Min.).

Über 5 km präsentierten sich die Bönener Frauen in guter Form. In der Besetzung Susanne Brinkmann (22:29 Min., 2. in der Altersklasse W 40), Sandra Firus (23:54 Min., 2. W 45) und Nicole Thiel (25:10 Min., 3. W 45) gewannen sie die Mannschaftswertung. Heike Koniczny erreichte in 31:42 Min. den dritten Platz in der Altersklasse W 50. Sowohl Thiel als auch Koniczny liefen damit eine neue persönliche Bestzeit. Karin Lapalnis benötigte 30:56 Min., Joachim Kissing war über die gleiche Distanz mit 21:04 Min. schnellster Lauffreund. Ihm folgten Martin Schulte (21:30 Min.) und Markus Meier (22:41 Min.), beide mit persönlicher Bestzeit. Bernd Jahn gewann mit 23:57 Min. seine Altersklasse M 60.

Mehrere persönliche Bestleistungen gab es zudem über 10 km: Rita Margraf verbesserte sich auf 53:16 Min., Stefan Deimann auf 45:41 Min., Michael Gans-

wind auf 53:48 Min. und Thorsten Winkowski auf 55:42 Min..

Thomas Kaftan lief seinen ersten 10-km-Wettkampf im Lauffreunde-Trikot in 51:51 Min., Gisela Homeyer gewann in 56:48 Min. ihre Altersklasse W 60. Jürgen Korvin feierte in Herbern übrigens ein Jubiläum. Auf den Tag genau vor 25 Jahren hatte er zum ersten Mal an einem Laufwettbewerb teilgenommen.

Die übrigen Zeiten: Sabine Schulte 53:29 Min., Jutta Gutschow 54:49 Min., Thomas Margraf 46:16 Min., Jürgen Korvin 52:55 Min., Martin Schulte 53:30 Min., Berthold Sommer 53:37 Min., Frank Gutschow 54:50 Min.

Einen Tag nach seinem Start in Herbern war Stefan Deimann schon wieder auf den Beinen. Der Bönener startete beim 2. Airport/Run mit Start und Ziel auf dem Flughafen Paderborn. Die 10 km lange Strecke begann auf dem „Runway 06“ und endete beim Airport-Forum. „Imposant war die Startaufstellung. Die ganze Breite der Start- und Landebahn wurde genutzt, sodass fast jeder in der ersten Reihe stand“, erzählte Deimann. Er beendete den Lauf, einen Tag nach seiner persönlichen Bestzeit in Herbern, nach 47:30 Min.

Am Sonntag starteten auch einige Bönener Lauffreunde im ostwestfälischen Verl. Lars Gruenberg lief die Halbmarathondistanz in 1:28:49 Std. (4. M35), Silke Kluge wurde in 1:41:47 Std. Dritte der Altersklasse W 40, Dorothea Pfeffer in 1:52:29 Std. Sechste in W 50. Michael Schelter benötigte 1:46:56 Min., Ingo Hanke beendete das 5-km-Rennen als Vierter und gewann in 18:30 Min. seine Altersklasse M35.



Die Lauffreunde Bönen waren unter anderem beim Westerwinkel-Lauf am Start. Foto: HA

Katrin Walter in Werl die schnellste Frau

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreundin siegt über fünf Kilometer
Silke Kluge landet auf Rang drei - Gute Altersklassen-Platzierungen

BÖNEN ■ Beim 23. Werler Straßenlauf am vergangenen Samstag dominierten die Bönener Lauffreundinnen den Fünf-Kilometer-Wettbewerb. Katrin Walter (W 30) gewann souverän die Frauenwertung mit 20:58 Min. Silke Kluge (W 40) lief in ihrem ersten Fünf-Kilometer-Wettkampf dieses Jahres in 21:58 Min. in der Gesamtwertung auf Platz drei. Beide gewannen damit jeweils ihre Altersklasse.

Michael Schelter (M 40) beendete den „Fünfer“ nach 21:51 Min. und lief auf Platz vier seiner Altersklasse.

Über zehn Kilometer verpasste Martin Munk (M 40) mit 40:07 Min. nur knapp die magische 40-Minuten-



Gingen in Werl für die Lauffreunde Bönen an den Start: (v.l.) Sandra Firus, Katrin Walter, Silke Kluge, Claudia Grunenberg, Martin Munk und Berthold Sommer. ■ Foto: HA

Grenze. Er erreichte damit Platz vier seiner Altersklasse. Munk: „Ich befinde mich nach dem Frankfurt-Marathon Ende Oktober noch in

der Regenerationsphase und bin deshalb mit meiner Zeit mehr als zufrieden.“ Den Frankfurt-Marathon beende-

te er mit einer Zeit von 3:19:27 Std.

Sandra Firus (W 45) lief mit 49:45 Min. auf Platz zwei ihrer Altersklasse, ebenso wie Claudia Grunenberg (W 40), die mit 54:04 Min. eine neue persönliche Bestzeit erreichte. Berthold Sommer (M 40) beendete den Lauf nach 54:57 Min.

Am gleichen Tag war Stefan Deimann (M40) beim 46. Parklauf durch den Dortmunder Westfalenpark über zehn Kilometer am Start. Er erreichte mit 45:03 Min. den Altersklassenplatz zwei. Dazu Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Der Unnaer Physiotherapeut, der Anfang dieses Jahres zu uns gestoßen ist, entwickelt sich so langsam zum Vielstarter.“

Siege für Walter und Kluge

LAUFSPORT Damen der Lauffreunde beim Werler Straßenlauf stark

WERL ■ Die Athletinnen der Lauffreunde Bönen dominierten am Samstag beim 23. Werler Straßenlauf über die Fünf-Kilometer-Strecke. Katrin Walter (W 30) gewann in einer Zeit von 20:58 Minuten souverän die Frauenwertung. Silke Kluge (W 40) lief in ihrem ersten 5 km-Wettkampf dieses Jahres in 21:58 Min. in der Gesamtwertung auf den dritten Platz. Beide gewannen damit ihre jeweilige Altersklasse.

Michael Schelter (M 40) beendete den 5 km-Lauf nach 21:51 Min. und lief auf Platz 4 seiner Altersklasse. Über diese Distanz setzte sich Andreas Beulertz von der LG Hamm in 16:13 Min. durch.

Über die Zehn-Kilometer-Distanz verpasste Martin Munk (M 40) mit 40:07 Min. nur knapp die magische 40-Minuten-Grenze. Er erreichte damit Platz 4 seiner Altersklasse. „Ich befinde mich nach dem Frankfurt-Marathon Ende Oktober noch in der Regenerationsphase und bin mit der Zeit daher mehr als zufrieden“, sagte Munk. Den Frankfurt-Marathon hatte er in einer Zeit von 3:19:27 Std. beendet.

Sandra Firus (W 45) lief mit 49:45 Min. auf den zweiten Rang ihrer Altersklasse, ebenso wie Claudia Grunenberg (W 40), die mit 54:04 Min. eine neue persönliche Bestzeit erreichte. Berthold Som-

mer (M 40) beendete den Lauf nach 54:57 Min.

In Werl war diesmal einiges anders. Neben einer Reihe von neuen Siegern war auch der Streckenverlauf ein anderer als sonst.

Am gleichen Tag war der Bönener Lauffreund Stefan Deimann (M 40) beim 46. Parklauf durch den Dortmunder Westfalenpark über 10 km am Start gewesen. Er erreichte mit 45:03 Min. den Altersklassenplatz 2. „Stefan ist erst Anfang des Jahres zu uns gestoßen. Er entwickelt sich so langsam zum Vielstarter“, sagte Lauffreunde-Laufwart und -statistiker Jürgen Korvin über den Physiotherapeuten aus Unna. ■ WA



Die Lauffreunde hatten in Werl gut lachen: Sie liefen in ihren Klassen vorne mit. ■ Foto: Stock

Artikel publiziert am: 28.11.2011 - 16.58 Uhr

Artikel gedruckt am: 07.12.2011 - 15.05 Uhr

Quelle: <http://www.wa.de/sport/regionalsport/boenen/sven-serke-siegt-wieder-nach-langer-verletzungspause-1508981.html>

Sven Serke siegt wieder nach langer Verletzungspause

BÖNEN ▪ Ein beeindruckendes Comeback nach langer Verletzungspause feierte Sven Serke von den Lauffreunden Bönen beim 23. Kurparklauf des TV Unna. Er siegte in einer Zeit von 16:23 Minuten über die 5-Kilometer-Distanz. Auf einen Start über 10 km verzichtete er diesmal.



© Liesegang

Sven Serke zeigte sich beim Kurparklauf des TV Unna in guter Form. ▪

Insgesamt waren 427 Teilnehmer am Start – 100 mehr als im Vorjahr. Sven Serke war nach dem Wettkampf erstaunt über seine gute Zeit. „Ich hatte mir eine 16:40, 16:45 zum Ziel gesetzt, zumal die Strecke hier eine halbe Cross-Strecke ist. Ich bin bei 97 Prozent. Dass ich fast genauso schnell war wie im Vorjahr, obwohl ich ein Drittel weniger trainiert habe, stimmt mich optimistisch“, sagte Serke.

Er hatte erst vor gut einem Monat wieder mit dem Lauftraining begonnen, nachdem im Sommer eine Achillessehnen-Entzündung sein Kurz-Comeback nach zuvor mehrmonatiger Fußverletzung gestoppt hatte. „Dieses Jahr war hart für mich. Ich war froh, dass ich überhaupt wieder trainieren konnte“, sagte Serke. Der Start beim Kurparklauf, bei dem er im vergangenen Jahr einen Zweifach-Sieg über 5- und 10 Kilometer holte, war ein Belastungstest. Die Sehne bestand ihn: Auch tags drauf war Serke beschwerdefrei.

Die falschen Schlüsse möchte er nicht daraus ziehen. „Ich will nicht zu schnell in alte Muster verfallen. Ich habe mir sozusagen auch weiterhin Zurückhaltung auferlegt“, sagt Serke. Den Hammer Nikolauslauf am kommenden Wochenende wird er daher auslassen und wohl auch Silvesterlauf und Hammer Serie, bei der das Verletzungspech im Februar begonnen hatte. „Ich glaube nicht, dass ich für die Serie schon so weit sein werde, um vorne mitlaufen zu können“, sagt Serke. Er will seinen Trainingsplan auf Frühjahr/Sommer ausrichten.

Einen Termin wird er allerdings nicht auslassen: „Rund um Flierich“ der Lauffreunde Bönen am 8. Januar. J sst

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>

Die falschen Schlüsse möchte er nicht daraus ziehen. „Ich will nicht zu schnell in alte Muster verfallen. Ich habe mir sozusagen auch weiterhin Zurückhaltung auferlegt“, sagt Serke. Den Hammer Nikolauslauf am kommenden Wochenende wird er daher auslassen und wohl auch Silvesterlauf und Hammer Serie, bei der das Verletzungspech im Februar begonnen hatte. „Ich glaube nicht, dass ich für die Serie schon so weit sein werde, um vorne mitlaufen zu können“, sagt Serke. Er will seinen Trainingsplan auf Frühjahr/Sommer ausrichten.

Einen Termin wird er allerdings nicht auslassen: „Rund um Flierich“ der Lauffreunde Bönen am 8. Januar. J sst

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>



Start frei zum 23. Kurparklauf des TV Unna, der wieder den Abschluss der Hellwegserie bildete. Sven Serke (Nr. 1159) verteidigte seinen Titel über fünf Kilometer. Auf den „Zehner“ verzichtete er diesmal. ■ Fotos: Wagner

Sven Serke siegt wieder

LAUFSPORT Marit Bergmann verteidigt ihren Titel beim 23. Kurparklauf

Von André Wagner

UNNA ■ Ein beeindruckendes Comeback feierte Sven Serke (Lauffreunde Bönen) beim 23. Kurparklauf des TV Unna. Er siegte über fünf Kilometer. Marit Bergmann (LT Unna) wiederholte ihren Triumph beim Rennen über zehn Kilometer.

Insgesamt 427 Teilnehmer erreichten in den verschiedenen Altersklassenläufen das Ziel – eine Steigerung gegenüber den Vorjahren um mehr als 100 Starter.

Schnellster Mann über fünf Kilometer war Sven Serke, Aushängeschild der Lauffreunde Bönen. Nach fast dreimonatiger Verletzungspause wegen Achillessehnenbeschwerden präsentierte sich Serke schon wieder in Top-Form, lief in 16:23 Minuten nur drei Sekunden langsamer als 2010. Er gewann mit großem Vorsprung vor Lokalmatador Tim Voß (17:38). „Ich bin bei 97 Prozent. Dass ich fast genauso



Der Nikolaus alias Dieter Mörchel durfte beim Kurparklauf nicht fehlen, überreichte im Ziel süße Überraschungen.

schnell war wie im Vorjahr, obwohl ich ein Drittel weniger trainiert habe, stimmt mich optimistisch“, meinte Sven Serke im Ziel. Auf einen Start über zehn Kilometer verzichtete er diesmal.

Marit Bergmann (LT Unna) musste im „Fünfter“ nur Sonja Vogt aus Iserlohn, die erstmals beim Kurparklauf dabei war, den Vortritt lassen. „Es war mein erster

5km-Lauf, daher freue ich mich über Rang zwei“, strahlte Bergmann, die nach 19:52 Minuten die Ziellinie überquerte: „Super, denn ich wollte unter 20 Minuten bleiben.“ Siegerin Sonja Vogt gewann in 19:03 Minuten. Auch sie hat sich eigentlich auf zehn Kilometer spezialisiert. „Meine Tochter Pia wollte hier in Unna starten, dann bin ich auch einfach

mitgelaufen“, meinte Vogt, die ab 2012 das Trikot von LG Olympia Dortmund tragen wird. Den dritten Platz erreichte Ludmilla Uzick.

Im 10km-Lauf lief Ralf Klauke (LAC Veltins Hochsauerland) in 36:37 Minuten mit deutlichem Vorsprung ins Ziel. Zweiter wurde Tobias Prinz (Triathlon-Team Hagen) vor Marcel Piechota aus Werne.

Bei den Frauen schnappte sich wie 2010 erneut Marit Bergmann den Titel. Sie gewann mit 42:09 Minuten souverän.

Am seit einigen Jahren angebotenen Crosswalk über 5000 Meter nahmen fast 30 Walkerinnen und Walker teil. Jüngster war der erst neun Jahre alte Tom Kegel aus Lünern. Der Pokal für die größte Walkinggruppe ging ebenfalls nach Lünern zum TV Eintracht.

Bei warmen Getränken verfolgten die Leichtathleten die Auslosung der Hauptgewinne zur Hellweg-Serie. Im Januar 2012 nimmt die beliebte Laufveranstaltung in Bönen wieder Fahrt auf.

Erfolgreicher Abschluss des Laufjahres

LAUFSPORT Lauffreunde und TuS Bönen beim Kurparklauf / Katrin Walter und Silke Kluge siegen in Bertlich

BÖNEN. Der 23. Kurparklauf des TV Unna war für Bönen nicht nur wegen des 5 km-Sieges von Sven Serke erfreulich (WA berichtete). Auch andere Aktive von Lauffreunden und TuS erreichten gute Platzierungen und Zeiten.

Die jüngsten Starterinnen der Lauffreunde waren Miriam Kalwei und Mia Bucker. Kalwei benötigte für die 750m-Distanz 3:21 Min. und Bucker 3:38 Min. Damit erreichten sie in der Altersklas-

se W7 die Plätze 2 und 4. Sophie Meiritz von der TuS Bönen belegte in 3:24 Min. den zehnten Platz in der W10. Ihr Vereinskollege Jonas Weitz gewann die M13 über 1350 Meter in 4:50 Min.

Über 5 km gewann Manuela Maletz in 24:28 Min. die W45. Einen dritten Altersklassenplatz erreichten jeweils Ralf Bartmann (M45) in 21:29 Min. und Bernd Jahn (M60) in 23:39 Min. Ivonne Pietrucha, Trainerin der TuS

Bönen, wurde in 29:19 Min. Dritte in der W35. Einziger Böener Starter über 10 km war Lauffreund Stefan Deimann, der in 46:06 Min. auf Platz 3 in M40 lief. Dieter Kaiser benötigte für die 5 km-Crosswalk-Distanz 33:39 Min. Weitere Zeiten:

750 m: Greta Bartmann (Jg. 02) 3:14 Min., Lara Gutschow (Jg. 02) 3:53 Min.
1100 m: Fabian Ganswind (Jg. 01) 5:34 Min., Markus Kalwei (Jg. 00) 4:55 Min.
1350 m: Lars Gutschow (Jg. 98) 6:57 Min.
2170 m: Steffen Maletz (Jg. 95) 8:57 Min. (Platz 2 männl. Jugend B.)
5 km: Bastian Sommer 21:09 Min., Michael

Klein 22:01 Min., Thomas Thiel 23:23 Min., Timo Grimm 24:16 Min., Hartmut Stoepel 25:30 Min., Berthold Sommer 25:47 Min., Jutta Picker 25:56 Min., Corinna Stoepel 28:00 Min., Daniela Stoepel 28:17 Min., Philip Flechsig 29:56 Min., Dietmar Völkel 30:07 Min.

Am Sonntag war ein Trio der Lauffreunde Bönen bei den Bertlicher Straßenläufen am Start. Silke Kluge (W40) gewann dort die Frauenwertung über 15 km in 1:10:25 Std. „Silke hat sich erst im Oktober mit einer guten Marathonzeit von 3:44:25 Std. wettkampfmäßig zurückge-

meldet und lieferte bis jetzt auf allen Distanzen respektable Ergebnisse“, sagte Laufwart Jürgen Korvin. Katrin Walter absolvierte in Bertlich den Marathonlauf in 4:13:58 Std. und gewann damit ihre Altersklasse W30. „Das war mein erster Marathon nach der Babypause und sicherlich mein schwerster“, sagte sie. Ingo Hanke lief in Bertlich die 5 km-Strecke in 18:40 Min. und gewann damit seine Altersklasse M35. ■ WA



Für die Aktiven von Lauffreunden (linkes Bild) und TuS Bönen (r.) war der Kurparklauf des TV Unna der Abschluss des Laufjahres 2011. ■ Fotos (2): pr



Sven Serke zeigte sich beim Kurparklauf des TV Unna in guter Form. ■ Foto: Liesegang

Sven Serke siegt wieder

LEICHTATHLETIK Erfolgreiches Comeback beim Kurpark-Lauf

UNNA ■ Ein beeindruckendes Comeback feierte Sven Serke von den Lauffreunden Bönen beim 23. Kurparklauf des TV Unna. Er siegte in einer Zeit von 16:23 Minuten über die 5-Kilometer-Distanz. Auf einen Start über 10 km verzichtete er diesmal. Insgesamt waren 427 Teilnehmer am Start – 100 mehr als im Vorjahr.

Sven Serke war nach dem Wettkampf erstaunt über seine gute Zeit. „Ich hatte mir eine 16:40, 16:45 zum Ziel gesetzt, zumal die Strecke hier eine halbe Cross-Strecke ist. Ich bin bei 97 Prozent. Dass ich fast genauso schnell war wie im Vorjahr, obwohl ich ein Drittel weniger trainiert habe, stimmt mich optimis-

tisch“, sagte Serke.

Er hatte erst vor gut einem Monat wieder mit dem Lauftraining begonnen, nachdem im Sommer eine Achillessehnen-Entzündung sein Kurz-Comeback nach zuvor mehrmonatiger Fußverletzung gestoppt hatte. „Dieses Jahr war hart für mich. Ich war froh, dass ich überhaupt wieder trainieren konnte“, sagte Serke. Der Start beim Kurparklauf, bei dem er im vergangenen Jahr einen Zweifach-Sieg über 5- und 10 Kilometer holte, war ein Belastungstest. Die Sehne bestand ihn: Auch tags drauf war Serke beschwerdefrei.

Die falschen Schlüsse möchte er nicht daraus ziehen.

„Ich will nicht zu schnell in alte Muster verfallen. Ich habe mir sozusagen auch weiterhin Zurückhaltung auferlegt“, sagt Serke. Den Hammer Nikolauslauf am kommenden Wochenende wird er daher auslassen und wohl auch Silvesterlauf und Hammer Serie, bei der das Verletzungspech im Februar begonnen hatte. „Ich glaube nicht, dass ich für die Serie schon so weit sein werde, um vorne mitlaufen zu können“, sagt Serke. Er will seinen Trainingsplan auf Frühjahr/Sommer ausrichten.

Einen Termin wird er allerdings nicht auslassen: „Rund um Flierich“, der Lauffreunde Bönen am 8. Januar. ■ sst

DONNERSTAG

Lauffreunde in den Top 10

BÖNEN ■ Lars Grunenberg und Marcus Voß waren am Wochenende beim Adventsmarathon in hessischen Arolsen am Twistesee am Start. Sie setzten damit eine Tradition bei den Lauffreunden Bönen fort, die früher oft an diesem traditionell am Samstag vor dem 1. Advent ausgerichteten Landschaftsmarathon teilnahmen.

Grunenberg benötigte für die 42,192 Kilometer 3:23:02 Std. und wurde damit Achter im Gesamteinlauf (von 133 Frauen und Männern). Das bedeutete in seiner Altersklasse M35 den dritten Platz. Voß überquerte zwei Sekunden nach Grunenberg als Gesamt-Neunter die Ziellinie. In seiner Altersklasse M40 reichte das für den vierten Rang. Der Adventsmarathon gilt als schwieriger zu laufen als ein Stadtmarathon. ■ WA



Windig und nass waren die äußeren Bedingungen, die die Laufreunde in Hamm vorfanden. Ihre Ergebnisse im Nikolauslauf konnten sich aber dennoch sehen lassen. ■ Foto: pr

Heftiger Gegenwind

LAUFSPORT Gute Ergebnisse für die Laufreunde beim Nikolauslauf

BÖNEN/HAMM ■ Nicht Schnee und Eis wie im vergangenen Jahr, sondern heftiger Wind kennzeichnete den 38. Nikolauslauf des OSC 01 Hamm am Sonntag. „Es war von Anfang an klar, dass es ein schwieriges Rennen werden würde, denn der Wind war schon heftig. Die letzten drei Kilometer bis zum Ziel waren besonders schwer“, sagte Martin Munk der die 10 km-Distanz mit Start und Ziel im Hammer Jahnstadion lief.

Eröffnet wurde der Laufsonntag mit der halben Distanz: Über die fünf Kilometer zeigte sich Katrin Walter (W

30) wieder im Vorderfeld der Frauen. Sie wurde Vierte im Gesamteinlauf der Frauen, gewann in 20:49 Minuten ihre Altersklasse. Einen weiteren Altersklassensieg holte Sandra Firus (W45) in 23:40 Minuten.

Katrin Walter läuft wieder vorne mit

Bernd Jahn (M60) lief in 24:29 Minuten auf Platz 2 seiner Altersklasse wie Siegrid Tappenbeck (W50, 30:34 Min.). Jutta Picker freute sich über den dritten Platz in W40. Ihre Zeit von 26:01 Mi-

nuten bedeuteten für sie zugleich persönliche Bestzeit.

„Ich freue mich insbesondere über den Start von Meinolf Nather, der nach einer Knieoperation lange pausieren musste und jetzt wieder den Anschluss finden will“, sagte Pressewart Jürgen Korvin.

Schnellster Lauffreund über 10 km war Ingo Hanke, der das Rennen nach 39:01 Minuten beendete. Er lief damit auf Platz 4 seiner Altersklasse M35. Mit Ulf Kasischke stellten die Bönener den Altersklassensieger in M65. Kasischke benötigte 49:37 Minuten. Die wiedererstarke

Silke Kluge lief in 45:29 Min. auf Platz 2 in W40.

Zwischen dem 5 km- und dem 10 km-Lauf stand ein 1.200 m-Lauf für den Nachwuchs auf dem Programm. Hier erreichte Yannik Nather (Jahrgang 2000) eine Zeit von 6:23 Minuten. ■ WA

Zeiten, 5 km: Michael Schelter 22:53 Min., Tristan Sommer 24:41 Min. (persönliche Bestzeit), Michelle Wirth 25:09 Min., Carsten Kluge 25:09 Min., Berthold Sommer 25:44 Min., Meinolf Nather 25:46 Min.

Zeiten, 10 km: Martin Munk, 40:25 Min., Marcus Münstermann 43:02 Min., Stefan Deimann 46:16 Min., Michael Ganswind 54:59 Min.

Spaß-Wettbewerb der Lauffreunde

BÖNEN ■ Unter dem Motto „Moderner Zehnkampf auf dem Weg zu Weihnachten“ hatten die Lauffreunde zu einer Jahresabschlussfeier eingeladen. 40 Kinder und Jugendliche hatten bei dem vom Trainergespann Michael Klein und Silke Reddig organisierten Wettbewerb verschiedene Aufgaben zu lösen. Das taten sie mit großem Spaß an der Sache. Die Kinder und Jugendlichen der Lauffreunde trainieren montags in der Zeit von 17 Uhr bis 18 Uhr in der Sporthalle des Marie Curie Gymnasium und donnerstags von 18 Uhr bis 19 Uhr in der Sporthalle der Humboldt-Realschule. ■ WA

I. Hanke läuft Bestzeit LAUFSPORT

BÖNEN ■ 46 Bönener
Lauffreunde absolvierten
die 15 km-Strecke des tra-
ditionellen Silvesterlaufs
von Werl nach Soest.

Sie alle freuten sich über die fantastische Stimmung beim Start in Werl, in den Dörfern an der B1 und natürlich im Zielbereich am Soester Marktplatz. Trotz nassen Wetters wurden alle Aktiven wieder begeistert angefeuert. Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde: „Für uns Aktive waren die Wetterbedingungen aber gar nicht so schlecht.“

Schnellster Bönener war diesmal Ingo Hanke, der mit einer Endzeit von 56:59 Min. die Ziellinie in Soest überlief. Er erreichte mit dieser neuen persönlichen Bestzeit Platz 49 im Gesamteinlauf und Platz 8 in seiner Altersklasse M. 35. Schnellste Bönenerin war Katrin Walter, die mit 1:09:51 Std. auf Platz 7 in W 30 lief.

Ein Altersklassensieg ging nach Bönen. Gerlinde Püttmann, bei den Lauffreunden aktiv, aber für den OSC Hamm startend, gewann in 1:16:12 Std. ihre Altersklasse W 60. Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es für Susanne Brinkmann mit 1:12:30 Std. und Platz 9 in W 40 und für Ulf Kasischke mit 1:15:57 und Platz 7 in M 65.

Für insgesamt 7 Lauffreundinnen und Lauffreunde war es der erste Wettkampf jenseits der 10 km. Dies waren Thomas Kaftan (1:20:52 Std.), Michael Ganswind (1:22:50 Std.), Susanne Ganswind (1:23:33 Std.), Steffen Maletz (1:23:50 Std.), Tristan Sommer (1:23:51 Std.), Thorsten Winkowski 1:24:46 Std. und Claudia Grunenberg (1:33:14 Std.).

Jürgen Korvin: „Besonders freue ich mich über unsere Jüngsten Steffen Maletz (Schüler A) und Tristan Sommer (Jugend B), die beide sehr diszipliniert und mit Einteilung gelaufen sind. „Neuling“ Susanne Ganswind: „Ich wollte eigentlich nur unter 90 Minuten bleiben, aber es lief super. Wir sind in kleinen Gruppe gelaufen, das hat motiviert, aber auch Spaß gemacht.“

Die übrigen Zeiten: Lars Grunenberg 1:02:03 Std., Frank Gutschow 1:02:08 Std., Martin Munk 1:02:26 Std., Marcus Münstermann 1:03:40 Std., Peter Hien 1:04:57 Std., Klaus Budde 1:05:29 Std., Michael Wöllert 1:05:59 Std., Jörg Holtmann 1:06:01 Std., Tobias Mohnkern 1:06:18 Std., Dieter Brodowski 1:07:31 Std., Michael Klein 1:07:48 Std., Alex Unruh 1:08:34 Std., Heiko Bucker 1:11:00 Std., Ulrich Wrobel 1:11:57 Std., Joachim Kissing 1:11:58 Std., Rüdiger Budde 1:12:17 Std., Sandra Firus 1:13:40 Std., Thomas Thiel 1:14:05 Std., Walter Teumert 1:14:59 Std., Thomas Webers 1:15:20 Std., Stefan Deimann 1:15:22 Std., Markus Meier 1:15:28 Std., Dorothea Pfeffer 1:15:29 Std., Peter Bollwig 1:16:43 Std., Dieter Freitag 1:21:39 Std., Berthold Sommer 1:23:03 Std., Jürgen Korvin 1:23:49 Std., Jutta Gutschow 1:23:50 Std., Bastian Sommer 1:23:50 Std., Timo Grimm 1:27:08 Std., Gisela Homeyer 1:31:05 Std., Heike Bednarz 1:37:38 Std., Lothar Walter 1:39:12 Std., Dieter Kaiser (1:48:51 Std.) und Manuela Maletz (1:59:14 Std.) absolvierten die Distanz als Nordic Walker.



Jürgen Korvin war mit den Bedingungen zufrieden.



46 Bönener Lauffreunde liefen am letzten Tag des Jahres 2011 von Werl nach Soest. • Foto: pr

Für Sieben war's das erste Mal

LAUFSPORT Hanke schnellster Bönener beim Silvesterlauf Werl/Soest

BÖNEN • Nicht umsonst ist der Silvesterlauf von Werl nach Soest inzwischen der größte in Deutschland. Dem Ruf des Laufsportevents mit diesmal über 4000 Teilnehmern folgten am vergangenen Samstag auch wieder 46 Bönener Lauffreunde. Deren Stimmung war gut. Der Regen störte mehr das Publikum entlang der 15 Kilometer über die B1: „Für uns Aktive waren die Wetterbedingungen gar nicht so schlecht“, betonte Laufwart Jürgen Korvin.

Ingo Hanke lief die Distanz in 56:59 Minuten und war damit schnellster Bönener. Er schaffte es mit seiner neuen persönlichen Bestzeit auf Platz 49 im Gesamteinlauf

und Platz acht in seiner Altersklasse M35. Schnellste Bönenerin war wie so oft Katrin Walter, die mit 1:09:51 Stunden auf Platz sieben in W30 lief.

Ein Altersklassensieg ging dann doch nach Bönen: Gerlinde Püttmann, bei den Lauffreunden aktiv, aber für den OSC Hamm startend, gewann in 1:16:12 Stunden die W60.

Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es zudem für Susanne Brinkmann (9. W40, 1:12:30 Std.) und Ulf Kasischke (7. M65, 1:15:57 Std.).

Für insgesamt sieben Lauffreundinnen und Lauffreunde war es der erste Wettkampf jenseits der zehn Kilometer: Thomas Kaftan erreichte in 1:20:52 Stunden

das Ziel in Soest, Michael Ganswind benötigte 1:22:50, Susanne Ganswind 1:23:33, Steffen Maletz 1:23:50, Tristan Sommer 1:23:51, Thorsten Winkowski 1:24:46 und Claudia Grunenberg 1:33:14 Stunden.

„Sehr gut haben sich unsere jüngsten Starter Steffen Maletz (Schüler A) und Tristan Sommer (Jugend B) die Zeit eingeteilt“, urteilte Korvin. „Ich wollte eigentlich nur unter 90 Minuten bleiben, aber es lief super – die Gruppe hat motiviert“, freute sich Susanne Ganswind über ihr gelungenes Debüt.

Dieter Kaiser (1:48:51 Std.) und Manuela Maletz (1:59:14 Std.) absolvierten die Distanz

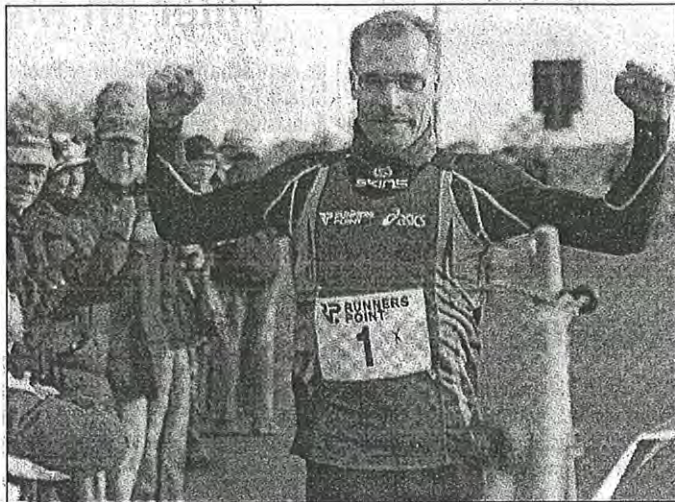
als Nordic Walker. • **WA**

Die übrigen Zeiten der Bönener: Lars Grunenberg 1:02:03 Std., Frank Gutschow 1:02:08 Std., Martin Munk 1:02:26 Std., Marcus Münstermann 1:03:40 Std., Peter Hien 1:04:57 Std., Klaus Budde 1:05:29 Std., Michael Wöllert 1:05:59 Std., Jörg Holtmann 1:06:01 Std., Tobias Mohnkern 1:06:18 Std., Dieter Brodowski 1:07:31 Std., Michael Klein 1:07:48 Std., Alex Unruh 1:08:34 Std., Heiko Bücken 1:11:00 Std., Ulrich Wrobel 1:11:57 Std., Joachim Kissing 1:11:58 Std., Rüdiger Budde 1:12:17 Std., Sandra Firus 1:13:40 Std., Thomas Thiel 1:14:05 Std., Walter Teumert 1:14:59 Std., Thomas Webers 1:15:20 Std., Stefan Deimann 1:15:22 Std., Markus Meier 1:15:28 Std., Dorothea Pfeffer 1:15:29 Std., Peter Bollwig 1:16:43 Std., Dieter Freitag 1:21:39 Std., Berthold Sommer 1:23:03 Std., Jürgen Korvin 1:23:49 Std., Jutta Gutschow 1:23:50 Std., Bastian Sommer 1:23:50 Std., Timo Grimm 1:27:08 Std., Gisela Homeyer 1:31:05 Std., Heike Bednarz 1:37:38 Std., Lothar Walter 1:39:12 Std..



183,690 km

Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen gewinnt Bronze bei der Deutschen Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf. Sie legt im sächsischen Reichenbach vom 23. auf den 24. Juli 183,690 Kilometer zurück. Im Mai hat Pfeffer beim 12-Stunden-Lauf in Basel mit 113,696 Kilometer eine neue deutsche Bestmarke in ihrer Altersklasse W 50 aufgestellt.



Da ist die Welt noch in Ordnung: Sven Serke gewinnt am 9. Januar souverän „Rund um Flierich“.

Serkes Seuchenjahr

Verletzungsserie statt Siegesserie

BÖNEN ■ An Sven Serke kommt keiner ran: Der Vorzeige-Athlet der Lauffreunde Bönen verteidigt am 9. Januar seinen Titel beim 10 km-Lauf „Rund um Flierich“. Nach 33:37 Minuten erreicht er die Ziellinie. Erst 62 Sekunden später kommt der Zweite Tobias Schüller aus Warstein ins Ziel. Seriensieger und Vorjahreszweiter Roland Steinmetz tritt diesmal nicht an. Bei den Frauen setzt sich Melanie Kionka von der LG Hamm durch. Die niedrige Zahl von 460 Teilnehmern

führt Ausrichter Lauffreunde Bönen auf die wegen Schnees schlechten Trainingsmöglichkeiten zurück.

Für Serke ist der erste bereits einer der letzten Erfolge des Jahres. Im Februar kann er wegen einer Fußverletzung nicht zum dritten Lauf der Hammer Serie antreten. Ein Comeback im Sommer wird von der nächsten Verletzung gestoppt. Erst Ende November läuft er beim Kurpark-Lauf wieder ein offizielles Rennen – und gewinnt es in einer Spitzenzeit.