

LF Bönen ^{LM} stellen in Köln ^{30.11.} das beste Team

LAUFSPORT Mannschaftswertung noch vor Lokalmatador ASV gewonnen

BÖNEN ■ Knapp zwei Wochen dauerte es, bis sich die Ahnung von Sven Serke von den Lauffreunden Bönen bestätigte. Erst jetzt wurde die Mannschaftswertung des Köln-Marathon, der am 13. Oktober stattfand, bekannt. Ein Trio der Lauffreunde gewann diese Wertung.

Als Kenner der Szene hatte Serke vermutet, dass die Bönener zumindest unter den Platzierten liegen würden. Serke (M35) lief mit 2:34:09 Std. in dem Rennen ganz vorne mit und wurde 13. Mann. Nur ein Deutscher erscheint vor ihm in der Ergebnisliste. Marcus Voß (M45) trug mit einer Zeit von 2:50:21

Std. zum tollen Mannschaftsergebnis bei. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Platz 3 in seiner Altersklasse. Martin Munk (M40) vervollständigte mit 3:07:12 Std. und einer neuen persönlichen Bestzeit (Platz 174 bei den Männern, Platz 49 seiner Altersklasse) das Trio. In der Addition aller drei Zeiten erreichte man 8:32:45 Std. „Damit liegen wir exakt 3 Minuten vor der Mannschaft des Lokalmatadors ASV Köln“, erläutert Martin Munk nicht ohne Stolz.

Auch in Köln an den Start gehen wollten die Bönener Jana und Hauke Deutschmann, beide für das Team Leguano startend. Für das Ehepaar wäre es das gemeinsame Marathondebüt gewesen. Aber nur Hauke Deutschmann (Jg. 82) setzte zunächst sein Vorhaben um. Er beendete den Lauf nach 3:24:45 Std. Nach einem verhaltenen Einstieg in das Rennen steigerte er das Tempo und war in der zweiten Hälfte des Laufes gut 6 Minuten schneller als in der ersten Hälfte. Jana Deutschmann (Jg. 87) verschob ihr Debüt wegen einer Erkältung und startete zwei Wochen später beim Frankfurt-Marathon, der am vergangenen Sonntag stattfand. Der Erfolg gab ihr recht. Für sie blieb die Uhr bei 3:29:42 Std. stehen. Ihre 5 km-Splits zwischen 24:29 Min. und 25:09 Min. dokumentieren ein sehr gleichmäßiges Rennen. Auf den beiden letzten

Kilometern vor dem Ziel steigerte sie sich sogar noch auf 4:48 Min. pro km. Ihr Kommentar am Tag nach dem Rennen: „Den Lauf habe ich gut überstanden, ich verspüre nur einen leichten Muskelkater in der Bauchmuskulatur und habe schwere Beine.“

Von den Lauffreunden war zudem Ingo Hanke (M35) in Frankfurt am Start. Er benötigte 3:13:40 Std. Bis km 30 war er noch auf einem 3 Stunden-Kurs. Aber dann musste er leider dem gewählten Tempo Tribut zollen.

Nachzutragen ist noch ein Start von Sven Serke beim Hexenlauf in Geseke am 20. Oktober, den er mit einer Zeit von 33:42 Min. gewann.

„Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Pause.“

Sven Serke, LF Bönen

Sven Serke: „Eine Woche nach meiner Marathonbestzeit war zeitlich nicht mehr drin. Bis 5 km konnte ich noch mein Wunschtempo halten. Aber dann lief es nicht mehr rund. Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Trainings- und Wettkampfpause.“

Am gleichen Tag starteten drei Lauffreunde beim Palma de Mallorca-Halbmarathon. Dieter Brodowski, einer der Starter: „Nach dem ich im letzten Jahr hier meinen ersten Marathon mit 3:31:58 Std. erfolgreich hinter mich gebracht habe, wollte ich in diesem Jahr beim Halbmarathon einfach nur dabei sein, um die Dinge zu genießen, die ich im letzten Jahr nicht gesehen habe.“ Hier die Zeiten: Dieter Brodowski (M59) 1:52:07 Std., Thorsten Bückler (M45) 1:55:59 Std., Thomas Klink (M45) 1.56:33 Std.

Am Samstag, dem 26. Oktober, war Dieter Brodowski zusammen mit Peter Hien, ebenfalls Lauffreunde Bönen, beim 16. Sondershäuser Kristalllauf am Start. Gelaufen wurden 11,7 km, 680 Meter unter der Erdoberfläche auf einem Rundkurs von 3,9 km mit einem Höhenunterschied von 85 m pro Runde 85 Meter. Das Besondere: Helmpflicht und warme Untertagetemperaturen waren inbegriffen. Brodowski und Hien waren für die Grubenwehr des Bergwerkes Ost in Hamm am Start. Brodowski benötigte 59:25 Min. und Hien 59:59 Minuten.



Marcus Voß, Sven Serke und Martin Munk (v.l.) dürfen sich über den Sieg in der Mannschaftswertung freuen. ■ Foto: Privat