

# Training lohnt sich

## LEICHTATHLETIK Bestzeiten beim Marathon

**HAMBURG/ISERLOHN** ■ 13 300 Läufer genossen den lautstarken Zuschauerzuspruch beim Hamburg-Marathon. Knapp 700 000 Besucher sollen die Aktiven nach Angaben des Veranstalters in der Hansestadt angefeuert haben. Mit dabei waren auch fünf Lauffreunde aus Bönen.

Dieter Brodowski (M50) und Todt G. Willingmann (M45) hatten auf eine neue persönliche Bestzeit hintrainiert, und setzten ihr Vorhaben auch in die Tat um. Brodowski verbesserte sich um mehr als vier Minuten auf 3:25:44 Stunden, Willingmann exakt um zehn Minuten auf 3:24:50. „Das Training hat sich gelohnt“, jubilierten sie. Thorsten Bücken (M45) stellte sich als Tempomacher zur Verfügung. Er erscheint in der Ergebnisliste mit einer Zeit von 3:26:34. „Ich stand in einem anderen Startblock, lief eher über die Startlinie, ab der die sogenannte Nettozeit läuft, und habe dann auf Dieter gewartet“, erklärt Bücken die Zeitdifferenz. Ihre gemeinsame Bruttozeit lautete 3:27:43.

Ausschließlich auf Ankommen lief Thomas Klink (M45), der nach 4:17:11 das Ziel erschöpft, aber glücklich erreichte. Für Siebo Dirks (M35) war es das Marathondebüt. Vorgenommen hatte er sich eine Zeit „um die vier Stunden“. Am Ende blieb die Uhr für ihn bei 4:02:22 stehen. „Ich bin sehr zufrieden, denn ich konnte sehr konstant mein Wunschtempo laufen“, meinte Dirks: „Nur an den Verpflegungsstationen habe

ich wegen des großen Andrangs regelmäßig Zeit verloren. Die Stimmung an der Strecke hat aber mich förmlich getragen.“ Dirks ist nach Monika Folkerts und Berthold Sommer unser dritter Marathon-Neuling dieses Jahres“, führte Lauffreunde-Presseswart Jürgen Korvin Buch.

### Mehr als 50 Kilometer um den Seilersee

Beim Sechs-Stunden-Lauf in Iserlohn ging es darum, auf einem Rundkurs um den Seilersee in der vorgegebenen Zeit so viel Kilometer wie möglich hinter sich zu bringen. Eine Runde war 1,788 Kilometer lang und wies einen Höhenunterschied von 22 Metern auf. Ein Bönener Quartett stellte sich dieser Aufgabe: Jörg Kappel (M45) brachte in der vorgegebenen Zeit 57,747 km hinter sich, Michael Klein (M45) 55,139 km, Jutta Picker (W40) 53,477 km und Markus Meier (M45) 52,236 km. „Es war schon eine besondere Herausforderung, denn bis dahin bin ich nur 42,195 km gelaufen“, sagte Picker glücklich. Den Wettbewerb gewann übrigens der Unnaer Jürgen Strathoff (M55) mit immerhin 70,732 km.

Mike Kosiol (M35) nutzte die Gelegenheit für eine lange Trainingseinheit, er ging vorher aus dem Rennen und brachte 35,745 km hinter sich. Tanja Felgenhauer (W35) und Martina Porta (W35) walkten jeweils 31,729 km, wobei sie die Zeit nicht voll ausnutzten. ■ WA



Thorsten Bücken (von links), Thomas Klink, Siebo Dirks und Dieter Brodowski bestritten den Hamburg-Marathon. Es fehlt Todt G. Willingmann. ■ Foto: pr