

# Tort(o)uren

LEICHATHLETIK Lauffreunde quälen sich

**BÖNEN** ▪ Den Sauerland-Höhenflug und entlang der Ruhr absolvierten die Lauffreunde Bönen zwei Veranstaltungen der besonderen Art. Bei der TorTour de Ruhr gelten die 100 Kilometer als „Bambinilauf“, im Sauerland warteten 470 Höhenmeter beim Halbmarathon.

Im sauerländischen Sundern startete der erste Trailrun auf dem Höhenflug. Das ist ein Fernwanderweg, der von Altena beziehungsweise Meinerzhagen bis ins hessische Korbach verläuft. Mit seinen schönen Pfaden und herrlichen Ausblicken bietet dieser ideale Voraussetzungen für einen Trailrun, also ein Lauferlebnis in der Natur abseits von Asphalt und Beton.

Sven Serke lief dabei über die Halbmarathon-Distanz ganz vorne mit. Nach 1:22:30 Stunden erreichte er als Zweiter das Ziel. „Ich musste bei den Wetterbedingungen ganz schön kämpfen, um die Konkurrenz auf Abstand zu halten. Zwischen mir und dem Viertplatzierten lagen nur neun Sekunden“, sagte Serke. Michael Klein (M45) benötigte 1:57:43 Stunden, Markus Meier (M45) 2:08:00, Michael Ganswind (M45) 2:23:59 und Berthold Sommer (M45) 2:30:37. „Lange Anstiege, teilweise sehr unebener Boden und dazu auch recht schmale Wege erforderten die volle Konzentration. Nach 800 Metern gab es beim Halbmarathon tatsächlich einen Stau. Zwischendurch wurde man aber auch mit schönen Flachbeziehungsweise Bergabpassagen belohnt“, meinte Maier.

Stefan und Jonas Deimann starteten über 10 Kilometer.

## Aufbaukurs

Eine persönliche Standortbestimmung, eine Laufstilanalyse sowie der Ausbau der Grundlagen- und Schnelligkeitsausdauer sind die Bausteine des Aufbaukurses Laufen der Lauffreunde Bönen. Beginn ist am Donnerstag, 17. Juni, um 18 Uhr auf dem Sportplatz am Schulzentrum. Trainiert wird dienstags und donnerstags ab 18 Uhr auf dem Sportplatz bzw. mittwochs um 18 Uhr und sonntags ab 9.30 Uhr im Trimm-Dich-Wald. Weitere Informationen gibt es bei Michael Klein (Tel. 9222700, E-Mail michael.klein16@unitybox.de). ▪ **WA**

Jonas Deimann gewann in 52:00 Minuten die Altersklasse U 18. Stefan Deimann lief in 58:08 auf Platz sechs der M45.

Bei der TorTour de Ruhr war Jörg Kappel von den Lauffreunden dabei. Dieses alle zwei Jahre ausgetragene Einladungsrennen startet in seiner längsten Version mit 230 Kilometer an der Ruhrquelle bei Winterberg, folgt dem Ruhrtalradweg und endet an der Mündung der Ruhr bei Duisburg. Kappel startete am Hengsteysee, wo er immerhin noch vier Kilometer vor sich hatte, was der Veranstalter in der Ausschreibung spasseshalber als „Bambinilauf“ bezeichnet hatte. Um 4 Uhr ging es los, und gegen 16.30 Uhr erreichte der Bönener den Rhein. Seine exakte Zeit: 12:29:20 Stunden. „Das war bisher mein längster Lauf. Mit der Zeit bin ich mehr als zufrieden, zumal das warme Wetter den Aktiven nicht unbedingt in die Karten spielte.“ ▪ **pr**

