

# LF Bönen stellen Triathlon-Staffel

## Silber für das Frauenteam

**BÖNEN** ■ Dass man im Triathlon auch als Team an den Start gehen kann, das machten sich die Lauffreunde Bönen beim 23. Mönhese-Triathlon zunutze. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern hatte man sich zu einer Staffel zusammengefunden. Gestartet wurde über die sogenannte Volksdistanz (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen).

Start und Ziel lagen am Nordufer des Mönhesees in Körbecke. Beim Schwimmen war ein Dreieckskurs im Mönhesee, also im offenen Gewässer, zu absolvieren. Die anspruchsvolle Radstrecke führte mit einer großen Schleife durch den Arnsberger Wald. Gelaufen wurde über die nur für Fußgänger offene Körbecker Brücke zum Südufer und zurück. Angenehme Luft- und Wassertemperaturen sorgten für ideale Bedingungen.

Diese nutzten die Bönener Frauen zum Sprung auf das Siegertreppchen. Claudia Grunenberg, Britta Bartmann und Sabine Schulte gewannen mit einer Gesamtzeit von 1:32:44 Std. Platz zwei der Frauenwertung. Grunenberg benötigte für das Schwimmen 14:49 Min., Bartmann kam nach 50:25 Min. von der Radstrecke zu-

rück und Schulte beendete den Lauf nach 27:30 Min. Die Männer landeten nach 1:27:56 Std. mit Platz 28 im Mittelfeld.

Hier die Einzelergebnisse: Ralf Bartmann in 11:04 Min. beim Schwimmen, Thomas Kaftan in 52:32 Min. beim Radfahren, Martin Schulte 24:20 Min. beim Laufen.

Claudia Grunenberg: „Die Idee für eine Start entstand in der Frauenkabine nach dem Lauftraining. Die Staffel war dann schnell gebildet. Und die Männer haben dann nachgezogen.“

Mit Lars Grunenberg und Michael Flory waren beim Volkstriathlon aber auch zwei Bönener Einzelstarter dabei. Lars Grunenberg kam bei 267 Mitkonkurrenten auf einen guten Platz 16 in der Gesamtwertung und auf Platz 5 seiner Altersklasse M40. Seine Gesamtzeit von 1:15:32 Std. addierte sich wie folgt: Schwimmen 10:32 Min., Radfahren 42:19 Min., Laufen 22:42 Min. Für Michael Flory reichte es bei einer Gesamtzeit von 1:28:29 Std. mit Platz 99 denkbar knapp für eine zweistellige Platzierung. Seine Einzelergebnisse (Schwimmen 15:09 Min., Radfahren 49:20 Min., Laufen 24:02 Min.) brachten ihm mit Platz 6 in seiner Altersklasse M50.

HA 7.8.