

Paradedisziplin

Triathleten der Lauffreunde starten als Staffel am Möhnesee

BÖNEN ■ Der Triathlon ermöglicht den Aktiven, als Team an den Start zu gehen. Das machten sich die Lauffreunde Bönen am vergangenen Samstag beim 23. Möhnesee-Triathlon zu nutze. Sie stellten sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern eine Staffel. Der Wettbewerb ging über die sogenannte Volksdistanz mit 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Die Teammitglieder starteten jeweils in ihrer Paradedisziplin.

Start und Ziel lagen am Nordufer des Möhnesees in Körbecke. Beim Schwimmen war ein Dreieckskurs im Möhnesee, 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 Siegereppchen. Claudia Grunenberg, Britta Bartmann und Sabine Schulte gewannen mit einer Gesamtzeit von 1:32:44 Stunden Silber in der Frauenwertung.

Grunenberg benötigte für das Schwimmen 14:49 Minuten, Bartmann stieg nach



Die Triathleten der Lauffreunde. ■ Foto: pr

50:25 Minuten vom Sattel. Schulte schloss den Lauf nach 27:30 Minuten ab.

Die Männer landeten nach 1:27:56 Stunden mit Platz 28 im Mittelfeld. Ralf Bartmann schwamm (11:04 Min.), Thomas Kaftan trat in die Pedalen (52:32 Min.) und Martin Schulte lief die fünf Kilometer in 24:20 Minuten.

„Die Idee für einen Start als Mannschaft entstand in der Frauenkabine nach dem Lauftraining. Die Staffel war dann schnell gebildet. Und die Männer haben dann nachgezogen“, erzählte Claudia Grunenberg.

Mit Lars Grunenberg und Michael Flory starteten beim Volkstriathlon auch zwei Bönener Einzelstarter. Der Tri-

athlon erfahrene Grunenberg platzierte sich auf Platz 16 von 267 Startern. In seiner Altersklasse M40 wurde er Fünfter. Seine Gesamtzeit von 1:15:32 Stunden addierte aus dem Schwimmen (10:32 Min.), dem Radfahren (42:19 Min.) und dem Laufen (22:42 Min.).

Michael Flory erreichte mit 1:28:29 Stunden (15:09 Min., 49:20 Min., 24:02 Min.) Platz 99. Das war der AK50-Platz sechs. „Ein klein wenig habe ich dann doch die Staffeln beneidet. Dort entfiel die sogenannte vierte Disziplin im Triathlon, nämlich der durchaus schwierige Wechsel zum Radfahren und zum Laufen. Auch das muss klappen“, sagte Grunenberg. ■ WA/ml