

# Hilfestellung erwünscht

LEICHTATHLETIK Maletz überwindet Hindernisse beim Lake Run / Doppelstart für Ganswind

**BÖNEN** • Wenige Lauffreunde aus Bönen schnürten zuletzt bei den Veranstaltungen ihre Schuhe. Volksläufe mit kürzeren Strecken gab es kaum. Der Standard über zehn Kilometer wurde auf dem Kemnader Burglauf angeboten, Lauffreund Michael Ganswind ging in Bochum aber über die Halbmarathon-Distanz an den Start. Ein Höhepunkt des vergangenen Wochenendes war der Lake Run, der in seiner fünften Auflage den Bönener Steffen Maletz an den Möhnensee zog.

Der Lake Run ist ein Lauf der Extreme. Nicht die Strecke ist entscheidend, sondern die Kunst außergewöhnliche Hindernisse zu überwinden. Mauern aus Heuballen,

Schlammkuhlen, Wasserteiche, Betonröhren, Reifenstapel, Takelagen galt es zu überwinden.

Nach 15 anstrengenden Kilometern auf dem Gelände der ehemaligen York-Kaserne platzierte sich Neuling Maletz nach 2:33:27 Stunden auf Platz 189 von 351 Männern.

„Es war interessant, denn man lief nicht gegeneinander, sondern miteinander und half sich gegenseitig bei der Überwindung des einen oder anderen Hindernisses“, sammelte der 19-Jährige ganz neue Wettbewerbsindrücke.

Ganswind (M45) startete beim Kemnader Burglauf über die Halbmarathondistanz. Er finishte nach 2:00:34 Stunden auf Platz 176 von



**Schmutzig, aber glücklich: Steffen Maletz meisterte den Lake Run am Möhnensee. ■ Foto: pr**

246 Teilnehmern. „Ich wollte bei diesem Lauf rund um den Kemnader See unbedingt da-

bei sein, denn es war ein Spendenlauf für muskelkranke Kinder“, nannte Ganswind eine zusätzliche Motivation abseits des normalen Ausdauertests. Er nahm übrigens auch am Jedermannlauf über vier Kilometer teil (25:42 Minuten).

Solch ein Doppelstart ist kein Neuland für den Bönener: Beim Lauf rund um das Schloss Wittringen in Gladbeck, noch in den Ferien, benötigte Ganswind für die Halbmarathondistanz 2:07:10 Stunden. Den 5-km-Lauf beendete er nach 25:43 Minuten. „Die Doppelstarts waren für mich auch Bausteine in meinem Training für den ersten Marathon“, erklärt er. ■ **WA**