

Lauffreunde ^{30.4.} beweisen Ausdauer

LEICHTATHLETIK Lange Strecken gelaufen

BÖNEN • Marathon und mehr – so lässt sich das Motto der Lauffreunde Bönen bei den jüngsten Veranstaltungen zusammenfassen. In Iserlohn, Hamburg und Düsseldorf sowie beim Hermannslauf bewiesen die Athleten Ausdauer. In Neheim sah ein Lauffreunde-Duo den 10-km-Sieg des Bönener Michael Ruhe.

Beim 6-Stunden-Lauf in Iserlohn ging es darum, so viele Kilometer wie möglich hinter sich zu bringen. Ein Bönener Quintett stellte sich dieser Aufgabe, drei als Läufer und zwei als Walker. Ausgetragen wurde das Ganze auf einem genau vermessenen Rundkurs um den Seilersee mit einer Länge von 1788 m und einer Höhendifferenz von 22 m pro Runde. „Die Höhenmeter summierten sich und das wechselnde Wetter mit hoher Luftfeuchtigkeit tat sein übriges“, sagte Michael Klein (M50) zu den Bedingungen. Er brachte bei seinem sechsten Lauf dieser Art 60,810 Kilometer hinter sich, war damit Vierter von 38 Teilnehmern und gewann seine Altersklasse. Ihm folgten Michael Ganswind (M45) mit 53,494 km auf Platz elf und verbesserte bei seinem zweiten Rennen über die Sechsstunden-Distanz seine Premierenzzeit. Jutta Picker (W45) mit 51,870 km auf Platz 15. „Im Vordergrund stand für mich allein das persönliche Ziel, gut anzukommen“, meinte Picker. Als Walkerinnen waren Tanja Felgenhauer und Martina Porta, beide W35, dabei. Sie beendeten den Wettbewerb nach 32,805 Kilometern.

Mit mehr als 15 000 Startern gehört Hamburg zu den ganz großen Laufveranstaltungen in Deutschland. Bei der 30. Auflage waren die Bedingungen bei Temperaturen um die 12 Grad und manchmal auch Regen nicht optimal. Markus Münstermann

(M40) kam nach 3:44:02 Stunden ins Ziel am Hamburger Fernsehturm. Ihm folgte Markus Meier (M45) nach 3:56:37, Lukas Fudalej (M35) nach 4:01:45 und Lars Kümmel (M40) nach 4:19:36 Stunden. Fudalej verbesserte sich dabei in seinem zweiten Marathon um mehr als elf Minuten. „Ich wollte eigentlich unter vier Stunden bleiben. Aber das hebe ich mir jetzt für das nächste Mal auf“, so Fudalej. Begleitet wurde das Bönener Quartett von Pressewart Jürgen Korvin und Thomas Klink, die es dank des guten U- und S-Bahn-Netzes schafften, ihre Vereinskollegen an drei Streckenpunkten (bei Kilometer zwölf, 25 und 37) anzufeuern.

Beim zeitgleich stattfindenden Düsseldorf-Marathon waren mit Frank Gutschow und Michael Schelter zwei Bönener dabei. Frank Gutschow (M50) kam nach 3:12:08 Stunden und Michael Schelter (M45) nach 4:04:39 ins Ziel. „Ich konnte den Marathon einigermaßen gleichmäßig laufen – erste Hälfte 1:35:23, zweite Hälfte 1:36:45“, meinte Gutschow, der sich freute, dass der angekündigte Regen ausblieb.

Deutlich kürzer als ein Marathon ist der Hermannslauf über 31,1 Kilometer mit Start am gleichnamigen Denkmal und Ziel an der Sparrenburg in Bielefeld. Aufgrund seines Profils ist das Rennen aber sehr anspruchsvoll. Steile Bergab- und -auf-Passagen wechseln sich ab. Stefan Deimann kam nach 3:28:40 Stunden ins Ziel.

Beim Neheimer Citylauf waren die Lauffreunde auch auf der 10-km-Distanz unterwegs. Todt G. Willingmann erreichte mit 42:33 Minuten Platz vier der M50, Bernd Jahn mit 52:25 den gleichen Rang in der M60. Ruhes Siegerzeit betrug 34:12 Minuten (der WA berichtete). ■ **WA**



Die Lauffreunde Lukas Fudalej, Lars Kümmel und Markus Meier (von links) machten Hamburg unsicher. ■ Foto: pr