

Gewinner, Keiler und Genießer

LEICHTATHLETIK Serke in Dortmund vorne / Lauffreunde-Trio im Ahrtal

BÖNEN ■ Nicht nur in Werne (siehe Bericht rechts) hinterließen Lauffreunde aus Bönen auch anderswo einen guten Eindruck – und das egal, ob die Strecke auf oder abseits der Straße lag.

Sven Serke startete beim AOK-Firmenlauf in Dortmund, wo er in 21,18 Minuten über 6,7 Kilometer den Grundstein für den Sieg seines dreiköpfigen Runners-Point-Team legte.

Der Name „Harzer Keiler Run“ deutet dagegen schon daraufhin, dass es sich nicht um einen „normalen“ Straßenlauf handelte. „Extremes Laufen abseits von befestigten Wegen“ versprach die Ankündigung, die Berthold Sommer (M50) in das kleine Örtchen Hörden lockte. Er entschied sich für das 24-km-Rennen, bei dem drei Runden gelaufen wurden. „Am Anfang ein Fluss, dann Strohhollen, ein mit Holz beladener LKW, ein Steinbruch, ein Feuerhindernis, Auf- und Abstiege mit 13 Prozent Gefälle, Holz- und Strohhpyramiden, eine vier Meter hohe Wand und Reifenstapel“, fasste der Bönener die 18 Hindernisse pro Umlauf zusammen. Sommer kam nach 3:28,48 Stunden ins Ziel und war damit 15



Berthold Sommer bewältigte 54 Hindernisse beim Harzer Keil Run. ■ Foto: pr

Minuten schneller als bei seiner vorherigen Teilnahme.

Beim 11. Sälzerlauf in Bad Sassendorf landete Ingo Hanke (M30) beim 5-km-Lauf durch den schönen Kurpark und das Stadtzentrum des Kurorts auf dem dritten Platz der Gesamtwertung. Er benötigte als Schnellster seiner Altersklasse bei bestem Laufwetter 18,53 Minuten.

Einen Marathon der besonderen Art lief ein Bönener Trio im Ahrtal. An der gesamten Strecke des „Ahrathon“ finden sich nach dem Vorbild des Medoc-Marathon Stände

mit leckeren Spezialitäten aus der regionalen Küche und mit Wein – natürlich aus dem Ahrtal. Start und Ziel ist im Dahliengarten in Bad Neuenahr. „Der Lauf darf als anspruchsvoll bezeichnet werden, mit vielen knackigen Anstiegen in den Weinbergen“, sagte Markus Meier (M45), der nach 5:34,12 Stunden als 60. finishte. Zwei Halb-Marathon-Runden waren zu absolvieren, eine davon im Dauerregen, den die Bönener als angenehm befanden, die zweite war trocken – „ebenso wie die meisten der angebotenen Weine“, so Meier. Michael Klein (M50) benötigte eine Zeit von 4:42,03 und wurde 34., Mike Kosiol als 64. 5:51,42. Kosiol hielt trotz großem Trainingsrückstand bis zu Kilometer 38 mit. Davor opferte das Trio rund eine Stunde an den alle vier Kilometer eingerichteten Verpflegungspunkte und genoss den grandiosen Ausblick in den Weinbergen.

Die Veranstaltung im Ahrtal wollen die Lauffreunde auf jeden Fall wieder besuchen. Michael Klein hat sich schon vorgenommen, noch „langsamer“ zu laufen, um die Strecke besser genießen zu können. ■ **WA**