

# Gas gegeben

## LEICHTATHLETIK Deutschmann schnell in Köln

**KÖLN** ■ Durchweg optimales Laufwetter herrschte es für die Aktiven der Lauffreunde Bönener bei ihren verschiedenen Starts. Besonders wichtig war dies für Jana Deutschmann und Michael Schelter, die für den Köln-Marathon gemeldet hatten. Andere Athleten hatten sich Rennen in Dortmund, Neubeckum und im Schwarzwald rausgepickt.

Mit rund 4500 Finishern gehört Köln nicht zu den großen Stadtmarathons, aber die Zuschauerresonanz und die Organisation sind bekannt gut. Deutschmann (W20) war mit dem Ziel angereist, ihre persönliche Bestzeit zu steigern. Mit 3:23:43 Stunden gelang ihr das deutlich, denn sie war rund sechs Minuten schneller als vor knapp zwei Jahren in Frankfurt. So reichte es zu Platz 21 und Rang sieben in der Damen-Hauptklasse. Nur zwölf deutsche Frauen lagen vor ihr.

„Schon sehr früh merkte ich, dass es gut lief. Aber ich habe mich erst einmal an die Planungen gehalten. Bei Kilometer 21 gab ich dann ein wenig und bei Kilometer 38 so richtig Gas“, sagte Deutschmann, die einen 4:55er Minuten-Schnitt anvisiert hatte. „Es hat einfach alles gestimmt: eine tolle Vorbereitung, traumhaftes Wetter und eine super Stimmung an der Strecke.“ Die beiden letzten Kilometer lief die Bönenerin sogar in 4:37. „Das ist für mich eine optimale Renneinteilung“, meinte Pressewart Jürgen Korwin, der für Deutschmann die aktuell schnellste Marathonzeit der Lauffreunde-Frauen in der Statistik notierte.

Andere Ziele hatte Michael Schelter (M45), der verletzungsbedingt die Trainingsumfänge reduzieren musste. Mit einer Zeit von 4.18:41 Stunden zeigte sich der Bönener bei seinem bereits 21. Marathon daher zufrieden.

Ebenfalls nicht aus vollem Training heraus lief Ingo Hanke (M40) den Halbmarathon mit Start und Ziel am Dortmunder Phönixsee, der etwa 1700 Teilnehmer verzeichnete. Eine leichte Erkältung hatte ihm Zurückhaltung auferlegt. Mit einer Zeit von 1:25:21 Stunden erreichte er Platz 21 bei den Männern und Rang fünf seiner Altersklasse. „Und die Strecke war durchaus profiliert“, betonte Hanke. Michael Ganswind (M45) finishte in einer Zeit von 1:57:56.

### Auf Abwegen

Seine Marathon-Premiere feierte in Köln TTF-Spieler Jan Lüke. Der Bönener Regionalliga-Akteur, der in der Domstadt promoviert, benötigte für seinen ersten Lauf über die 42,195 Kilometer 4:19:51 Stunden. „Ich hatte früher einen Einbruch, als ich gedacht hätte. Zwischen Kilometer 27, 28 und 33, 34 ging es mir echt mies, obwohl ich da im Training relativ locker hingelaufen bin“, so Lüke, der die Vier-Stunden-Marke angepeilt hatte.

„Danach habe ich mich aber wieder berappelt. Die letzten Kilometer haben noch mal richtig Spaß gemacht. Aber fürs Erste reicht mir Tischtennis jetzt auch wieder“, so Lüke. ■ **WA**

Seinen ersten Trail-Lauf, also ein Rennen in der freien Natur mit vielen natürlichen Hindernissen, absolvierte Todt G. Willingmann in Zell am Hamersbach im Schwarzwald. „Es ging auf schmalen Pfaden über Wurzelwerk und Steine. Die Höhendifferenz betrug 800 Meter auf- und abwärts, allein die ersten zehn Kilometer ging es teilweise sehr steil nur bergauf“, sagte Willingmann. Mit 1:54:29 unterbot er die für die 21-km-Distanz angepeilte Zwei-Stunden-Marke deutlich. Er wurde damit Siebter der M50.

Beim 41. Herbstwaldlauf in Neubeckum landete Katrin Walter über zehn Kilometer in einer Zeit von 43:55 Minuten auf dem dritten Gesamtrang. „Es ging über Waldwege und durch ein hügeliges Terrain“, berichtete sie von einer anspruchsvollen Strecke. ■ **WA**



Jana Deutschmann lief ein perfektes Rennen in Köln. ■ Foto: pr