



Jung und schlank – also leichtfüßig: Manuel Sinner läuft als schnellster Lauffreund ins Ziel am Förderturm. ■ Foto: Liesegang

Stetige Verbesserung

LAUFSPORT Manuel Sinner ist nach nur einem Jahr ganz vorne mit dabei

BÖNEN ■ Er war nicht der Schnellste. Aber Manuel Sinner war im Ziel des 1. Laufs am Förderturm der schnellste Lauffreund. Hinter dem für Olympia Dortmund startenden Michael Ruhe lief der Lenninger mit 38:22 Minuten als zweiter Bönener in den Zielkanal ein. Erstaunlich – läuft Sinner doch erst seit einem Jahr regelmäßig.

„Warum lauf ich?“, überlegt er auf Nachfrage. „Im Prinzip war eine Wette mit Freunden vom Fußball der Grund“, gibt Sinner die Antwort. Früher trat er noch für den TVG Flierich-Lenningsen gegen den Ball. Nach Beginn eines Studium der Volkswirtschaftslehre an der Universität zu Köln allerdings nur noch sporadisch.

Die Wette, wer denn schneller sei, gewann der ehemalige Schüler des Bönener Marie-Curie-Gymnasiums locker.

Als Mitglied des Schützenvereins Bramey-Lenningsen Flierich lief er 2015 als Gesamt-61. ins Ziel an der Ermelingschule ein. Mit seiner Zeit von 43:34 Minuten verpasste er als Vierter knapp Bronze in der Männlichen Hauptklasse. Ein Jahr später ist er beim Nachfolger des Volkslaufes Rund um Flierich über fünf Minuten schneller fertig mit den zehn Kilometern.

„Ich hatte ja für den Lauf in Flierich trainiert und es lief auch gut – ich war dann angefixt“, erzählt er seine Beweggründe weiter dabei zu bleiben: „Auch um den Trainingsstand nicht zu verlieren.“ Bekannte von ihm, die Marathon liefen, brachten dem 25-Jährigen das nächste Ziel nahe. „Es ist ja beim regelmäßigen Laufen eine Entwicklung erkennbar“, erklärt Sinner. Das motiviere, ebenso

wie die „überraschend schnelle Zeit“ bei seinem Debüt über die 42,195 Kilometer. Beim Debüt in Köln 2015 landete er mit 3:12,55 Stunden prompt auf Platz 237. von knapp 4400 Finishern.

Nach seinem ersten Marathon meldete er sich bei den Lauffreunden Bönen an. „Das ist so bei den guten Läufern – die sind irgendwann einfach da und laufen sofort gute Zeiten“, ergänzt Lauffreunde-Pressexperte Jürgen Korvin. „Ich will stetig dazulernen – da helfen mir Leute, die von Kindesbeinen an laufen wie Michael Klein“, begründet Sinner diesen logischen Schritt schneller und konstanter zu werden. Beim Lenninger steht übrigens eine noch bessere Zeit über zehn Kilometer in der persönlichen Statistik als die 38:22 Minuten vom vergangenen

Sonntag: Beim Werler Straßenlauf im November 2015 lief er in den Farben der Lauffreunde nach 36:42 Minuten über die Linie in Buderich.

„Mein Ziel ist aber nicht in erster Linie die Zeit, sondern die Verbesserung“, korrigiert er den Blickwinkel. Die Überprüfung dessen folgt schon am 17. April mit der Teilnahme am Hamburg-Marathon. Im Frühling steht für ihn außerdem noch ein weiteres „Finale“ an: „Momentan schreibe ich hier in Lenningsen meine Masterarbeit, im April bin ich fertig“, sagt Sinner. Also habe er Zeit fürs Marathon-Training. Dann auch mit modifizierter Streckenführung: „Ich kannte diesen schönen Weg an der Seseke entlang bisher gar nicht, werde ihn aber jetzt sicher in meinen Trainingsplan einbauen.“ ml