



Ein großes Aufgebot startete beim 45. Kamener Volkslauf des TVG Kaiserau. ■ Foto: Korvin

# Darf's ein bisschen mehr sein?

## LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim Sechs-Stunden-Lauf in Iserlohn und anderswo

**BÖNEN** ■ Ihr Debüt im Ultralauf feierte Sabine Schulte am vergangenen Samstag. Die Bönener Lauffreundin wollte mehr als die „normale“ Marathondistanz (42,195 km). 50,049 Kilometer standen bei ihr nach sechs Stunden auf dem Tacho. Das war gleichbedeutend mit Platz 10 der Frauen und 4 in der Altersklasse W45.

Auf dem genau vermessenen Rundkurs um den Seilersee mit einer Länge von 1788 m bei einer Höhendifferenz von 22 m pro Runde lief schließlich auch Ehemann Martin Schulte. Der hatte eigentlich nur als Betreuer mitfahren wollen. „Aber wenn ich schon vor Ort bin, will ich auch laufen und die Zeit nutzen“, begründete er die Teilnahme. Martin Schulte hatte nach den sechs Stunden 42,897 km hinter sich gebracht – etwas mehr als einen Trainingsmarathon. „Es war toll. Und jetzt lege ich die Beine hoch“, meinte Sabine Schulte lapidar nach dem Lauf gegenüber Lauffreundechronist Jürgen Korvin.

Heinrich Ahmed hatte bei

seinem ersten Start beim Sechs-Stunden-Lauf vor einem Jahr 60,2 km hinter sich gebracht. „In diesem Jahr passte das Training nicht. Aber ich wollte zumindest Ultralauft schnuppern“, meinte er. In der Ergebnisliste erscheint er diesmal mit 30,381 km. Insgesamt finishten bei dieser kleinen Veranstaltung 14 Frauen und 23 Männer.

Ganz im Gegenteil, nämlich auf der Kurzstrecke war am Sonntag Ingo Hanke unterwegs. Beim Nordkirchener Schloss- und Dorflauf benötigte er für die 5 km-Strecke 18:38 Min. Er wurde Zehnter im Gesamteinlauf und gewann seine Altersklasse M40. Die Streckenvielfalt des 45. Internationalen Kamener Volkslaufs lockte viele Bönener Lauffreunde am Tag der Arbeit nach Methler. Strecken über 5 km, 10 km und der Halbmarathon standen auf dem Programm des TVG Kaiseraus.

Über die 5 km lief Marcus Münstermann nach 20:45 Minuten als Gesamt-Sechster über die Ziellinie. Er gewann damit seine Altersklasse M40.

Um fast genau zwei Minuten verbesserte Julica Voß ihre persönliche Bestzeit auf 24:18 Minuten. Sie wurde damit Dritte der weibl. Jugend U16. Mutter Heidrun Voß-Berkhoff war 7 Sekunden länger unterwegs, sie wurde damit Zweite in W45. Jutta Gut-schow erreichte in 28:48 Minuten Platz zwei in W50.

„Der Name Donkiewicz erscheint gleich vier Mal in der Ergebnisliste“, berichtet Korvin. Die Ergebnisse: Julie Donkiewicz (30:28 Min., 2. weibl. U18), Nadine Donkiewicz (30:27 Min., 3. U23), Marie Donkiewicz (33:46 Min., 3. wU18, persönliche Bestzeit), Sabina Donkiewicz (35:48 Min., 5. W45). Als letzter Lauffreund erscheint Hartmut Stoppel (M65) mit 42:43 Minuten in der Ergebnisliste. „Ich sah ihn walkend die Ziellinie überqueren“, beobachtete Korvin.

An der Spitze des 10 km-Feldes zeigte sich Todt G. Willingmann. Er wurde in 40:49 Minuten Zweiter im Gesamtfeld und gewann seine Altersklasse M50. Thomas Sassen erreichte bei seinem ersten

Start für die Lauffreunde sein selbstgestecktes Ziel, unter einer Stunde zu bleiben. Er benötigte 58:42 Minuten. Mit 1:01,06 Std. gewann Gisela Homeyer Platz zwei ihrer Altersklasse W65.

Über die Halbmarathondistanz erreichte Martin Munk in 1:27:35 Std. den Gesamt- platz 5 und Platz 2 in M45. Sein Kommentar: „Es läuft wieder.“ Auf Platz 12 folgte ihm Felix Karwoth in 1:33:12 Std. Damit gewann er seine Altersklasse M35. Für Carsten Donkiewicz (M50) ging es einzig und allein um eine Form- überprüfung. Er will in drei Wochen seinen ersten Marathon laufen. „Eine Bestzeit von 1:44:02 Std. passt. Der Marathon kann kommen“, meinte er. Wiedereinsteigerin Angelika Eder-Betsch freute sich über eine Zeit von 2:10:41 Std. Sie wurde mit Platz 4 in W55 belohnt. ■ WA/ml

Die übrigen Ergebnisse 10 km: Markus Meier (49:13 Min., 6. M45) Wolfgang Löddemann (49:48 Min., 7. M45), Thorsten Bücker (50:38 Min., 9. M45), Heiko Bücker (50:38 Min. 10. M45), Michael Klein (49:48 Min., 6. M50), Meinolf Nather (1:00,34 Std., 19. M50).