

# Lauffreunde-Trio auf drei Strecken bei drei Rennen vertreten

**LEICHTATHLETIK** Ingo Hanke bei Premiere in Menden Dritter / Willingmann nach Fußverletzung wieder fit

**BÖNEN** ■ Die Sommerferien rücken näher und damit werden auch die Starts der Ausdauersportler weniger. Dennoch war ein Trio der Lauffreunde in Dolberg, bei einer neuen Veranstaltung in Menden sowie in Hamburg aktiv.

Beim 12. Dolberger Landschaftslauf ging Todt G. Willingmann von den Lauffreunden Bönen an den Start. Das 10-km-Rennen beendete er nach 41:29 Minuten als Siebter. Er landete damit auf Platz zwei seiner Altersklasse M50. „Es waren zwei Runden zu laufen. Anfangs ging es leicht bergauf. Und es war sehr win-

dig, also alles in allem nicht unbedingt leicht. Aber ich bin zufrieden“, sagte der Bönener. Er klagte vor 14 Tagen beim Citylauf in Werne über Fußprobleme und brach daraufhin das Rennen ab. „Jetzt lief es wieder einigermaßen rund“, berichtete er aus Dolberg. Es war der 20. Lauf, den Willingmann in diesem Jahr bewältigt hat. Über zehn Kilometer, Marathon und auf der Halbmarathondistanz stellte er bislang persönliche Bestzeiten auf.

Seine Premiere feierte der Citylauf in Menden. Der Marathonclub hatte sich in der



**Ingo Hanke landete in Menden Platz 13. ■ Foto: Lauffreunde**

Vergangenheit mit seinem Marathon einen Namen als Veranstalter gemacht, aber in diesem Bereich dominieren die großen Stadtläufe. Also musste ein neues Format her. Der Wechsel gab dem MCM recht. 431 Erwachsene und 249 Schüler tauchen in den verschiedenen Ergebnislisten auf. Der Schwerpunkt lag mit 324 Finishern beim 5-km-Rennen, unter denen auch Ingo Hanke von den Lauffreunden war.

Er erscheint in der Ergebnisliste weit vorne auf Platz 13, mit einer Zeit von 19:13 Minuten knapp hinter der Frau-

ensiegerin Katharina Kessler vom Ausrichter, die nach 19:08 finishte. „Es war halt ein eckiger Stadtkurs. Ich war schon mal schneller“, sagte Hanke.

Überhaupt nicht um Schnelligkeit ging es Carsten Donkiewicz bei einem Halbmarathon in Hamburg. Vor einer Woche hatte er noch den Ahrathlon, einen 42-km-Lauf durch die Weinberge des Ahrtales, erfolgreich hinter sich gebracht. „Ich wollte eigentlich meinen ersten Marathon im Ruhrgebiet laufen, in Gelsenkirchen. Da das schiefging, hieß es, umzudisponie-

ren. Nach dem harten Wettbewerb an der Ahr war in Hamburg kein schneller Halbmarathon drin. Aber das Startgeld war bezahlt und das Hotelzimmer gebucht. Und Hamburg ist immer eine Reise wert“, meinte Donkiewicz. Er belegte mit 2:19:05 Stunden auf dem 4403. Platz der Gesamtergebnisliste und in seiner Altersklasse M50 auf Platz 470. Dabei lief er die ersten zehn Kilometer im Acht-Minuten-Tempo, dann zog er auf einen Kilometerschnitt von immerhin 5:18 Minuten an. Eine Art Steigerungslauf also. ■ **WA**