

Pause gut verkräftet

LEICHTATHLETIK Ganswind meistert Ultralauf

BÖNEN ■ Ins Ruhrgebiet, ins Bergischen Land und nach Münster zog es die Bönener Lauffreunde. Dabei feierte Michael Ganswind nach längerer Wettkampfpause ein gelungenes Comeback. Petra Sommer freute sich über mehr gelaufene Kilometer als geplant, Michael Klein über seine ansteigende Form, während Todt G. Willingmann über Knieprobleme klagte.

Beim Bergischen Sechsstundenlauf rund um die Eschbachtalsperre waren Sommer und Ganswind am Start. Die Strecke liegt oberhalb der Raststätte Remscheid an der Autobahn A1. Gelaufen wurde auf einem Rundkurs von 2 900 m mit einem Höhenunterschied von nur elf Metern. Mit Ausnahme des Stückes auf der Sperrmauer ging es ausschließlich über festen Waldboden.

„Ich musste längere Zeit aus beruflichen und privaten Gründen kürzertreten, daher bin ich mit zurückgelegten 48 283 Meter mehr als zufrieden,“ berichtet Ganswind, der sich trotz seines Trainingsrückstands für einen Ultralauf entschieden hatte: „Man kann bei einem solchen Lauf zwischendurch pausieren, ganz wie es passt. Und die Grundlagenausdauer ist immer noch da.“ Ganswind erscheint auf Platz 48 der 127 Namen umfassenden Ergebnisliste. Dabei waren sogar drei Frauen mehr als Männer am Start. Die genaue Distanz wird mittels einer Marke, die die Läufer nach Ablauf der sechs Stunden fallen lassen und von fleißigen Helfern eingesammelt wird, ermittelt.

Klein nimmt den Steigerweg

Da es bei Volksläufen kein vereinsgebundenes Startrecht gibt, hatte sich Sommer unter ihrem Heimatklub LG Emsdetten angemeldet. „Wir waren mit einer größeren Gruppe angereist. Das Ziel der Frauen war es, 35 Kilometer zu schaffen. Aber dann lief es besser als gedacht, und wir haben auf die Marathondistanz aufgestockt.“ Sommer schaffte am Ende 43 085 Meter und erscheint auf Platz 86 (39. Frauen) auf der Ergebnisliste.

Bereits zum 9. Mal fand der



Über 48 Kilometer spulte Michael Ganswind beim Sechsstunden-Rennen ab. ■ Foto: Ganswind

„Laufen-in-Dortmund-Marathon“ statt, wieder einmal ausgetragen auf dem Gelände der Zeche Zollverein in Essen. Knapp hundert Starter hatten sich auf einem zwölfmal zu laufenden 3,6-km-Rundkurs begeben. Ihnen bot sich eine sehr abwechslungsreiche Piste mit Schotter, Geröll, Kopfsteinpflaster und Asphalt. Unterwegs gab es die Wahl zwischen dem Knappenweg (flacher und etwa 20 Meter kürzer) und dem Steigerweg (mit einem heftigen Anstieg). Für Lauffreund Klein war klar: „Die Steigung nehme ich mit, und zwar in jeder Runde.“ Der Bönener begann wegen einer Verletzung zunächst verhalten. „Aber ich konnte das Tempo die letzten zwei Runden noch einmal auf 5:10 Minuten pro Kilometer steigern.“ Seine Zeit von 4:42:48 Stunden für etwas mehr als die Marathondistanz, nämlich 43 km, brachte ihm den 29. Gesamtplatz ein. „Ich komme langsam wieder in Tritt“, freute sich Klein nach der Zielankunft.

Auf starke Konkurrenz traf Willingmann beim 10-km-Lauf des 11. Münster City Runs, an dem auch Leistungssportler teilnahmen. Mit einer Zeit von 41:29 Minuten wurde er 57. In der M50 bedeutete das Platz sieben. „Wetter wie Publikumszuspruch waren optimal. Leider hatte ich noch leichte Knieprobleme. Da die Strecke im Wesentlichen über Pflastersteine führte, musste ich an manchen Stellen das Tempo herausnehmen oder auf den Seitenrand ausweichen“,