

Karnevalsstimmung und Spitzenzeiten

LEICHTATHLETIK Lauffreund Sinner bleibt deutlich unter Sollzeit / Vier Bönener beim Halbmarathon unter zwei Stunden

KÖLN ■ Kölle pur oder eine gelungene Mischung aus Top- und Breitensportevent, Karneval, Volks- und Lauffest: So charakterisierten die Aktiven der Lauffreunde Bönen den Köln-Marathon, der am vergangenen Sonntag in der Domstadt ausgerichtet wurde. „Streckenweise liefen wir durch Menschenspaliere,“ berichtet Manuel Sinner, der als einziger Lauffreund für den Marathon gemeldet hatte. Weitere fünf Lauffreunde gingen beim Halbmarathon an den Start.

Manuel Sinner (Jahrgang 1989) beendete den Marathon mit einer absoluten Spitzenzeit. Die Uhr blieb für ihn bei 2:47,18 Stunden stehen, als er die Ziellinie am Kölner Dom überlief. Er verbesserte damit seine persönliche Bestzeit aus dem Vorjahr um knapp 11 Minu-

ten. In der Ergebnisliste der Männer liegt er mit Platz 22 ganz weit vorne.

„Vorgenommen hatte ich mir eine Zielzeit von 2:50 Stunden“, sagte er. Das erforderte ein Durchschnittstempo von 4:02 Minuten pro Kilometer. Aber es lief für ihn von Anfang an besser als Sinner gedacht hatte. Dreiviertel des Rennens lag seine Kilometerzeit unter vier Minuten. „Erst ab Kilometer 30 lief ich im Rahmen meiner geplanten Zeit“, berichtet Sinner. „Das ist die 7-schnellste Marathonzeit in unserer Vereinsgeschichte“, weiß Lauffreundestatistiker Jürgen Korvin.

Über die Halbmarathondistanz verbesserte sich Iva Bartmann (Jhrg. 1995) um mehr als zehn Minuten deutlich auf 1:47,51 Stunden. Zeitgleich mit ihr lief ihr Vater



Ganz stark: Lauffreund Manuel Sinner. ■ Foto: Liesegang

Ralf Bartmann (M50) ins Ziel. „Wir wollten unter 2 Stunden bleiben. Das haben wir deutli-

cher als erwartet geschafft“, urteilt er. Ebenfalls unter der Zwei-

stundengrenze blieben Marcus Münstermann (M40, 1:53,33 Std.) und Janine Moritz (W30, 1:56,36 Std.). Philip Flehsig (Männer) blieb hingegen knapp drüber. „Ich musste die letzten Kilometer gegen einen aufkommenden Krampf ankämpfen“, erzählt er nach dem Zieleinlauf in 2:02,55 Stunden. „Aber trotzdem habe ich vieles von der guten Stimmung an der Strecke mitbekommen“, meint Flehsig.

Ebenfalls nicht rund lief es für Ingo Hanke beim Bremen-Marathon. „Die erste Hälfte schaffte ich noch in 1:27:50 Stunden. Ab Kilometer 30 hatte ich dann Probleme mit Krämpfen. Darum habe ich noch viel Zeit verloren“, so Hanke nach Platz 69 in 3:08,21 Stunden.

Auch andernorts waren die Lauffreunde aktiv: Hauke

Deutschmann gewann beim Stadtlauf in Soest in 38:22 Minuten seine Altersklasse M 35. „Eine Woche nach dem Berlin-Marathon bin ich damit mehr als zufrieden,“ stellt er fest. Für Todt G. Willingmann (M50) notierte Korvin gleich mehrere Ergebnisse. Der Vielstarter lief 5 km beim Hanselauf in Lünen in 21:16 Minuten (7. gesamt, 1. M50). Über 3 km in Neubeckum wurde Willingmann in 11:46 Minuten Altersklassensieger und Vierter unter allen Läufern, über 5 km in 26:05 Minuten Siebter und Zweiter in der M50.

Die für ihn langsame 5 km-Zeit in Neubeckum erklärt Willingmann so: „Irgendwo fehlte ein Streckenposten und damit die Einweisung in die Strecke. Ab dem Zweitplatzierten sind da alle länger unterwegs gewesen.“ ■ **WA/ml**