



15 Erwachsene plus drei jugendliche Läufer vom Lauf Team Unna stellten sich kurz vorm Start dem Fotografen am Zechenturm in Bönen.

FOTO: PRIVAT

## Runde für Runde am Förderturm gedreht

**LAUFSPORT:** Erstmals hatten die Laufreunde Bönen zu einem Sechs-Stunden-Lauf eingeladen, zu dem sich - der anhaltenden Hitze zum Trotz - knapp 100 Läufer und Läuferinnen zum Start eingefunden hatten.

**D**er Idee solch eines Sechs-Stunden-Laufs liegt zugrunde, dass ein jeder sich das Tempo ganz nach seinem Belieben einteilen kann - womit man angesichts der derzeitigen Hitzewelle auch gut beraten ist. Bei dem Sechs-Stunden-Lauf in Bönen galt es, eine 1.380 Meter lange Runde rund um den Förderturm zu absolvieren - so oft wie möglich in der vorgeschriebenen Zeit. Dabei hatte es die Runde mit einem Anstieg von insgesamt 23-Hö-

henmetern in sich.

Unter die hauptsächlich an Ultra-Läufen Interessierten, das sind die, die mehr als den „klassischen“ Marathon (42,195 km) bewältigen wollen, mischten sich auch 15 Sportlerinnen und Sportler des Lauf Teams Unna (LTU). Und da dies die ideale Plattform ist, um sich selber hinsichtlich der Streckenlänge innerhalb eines festgelegten Zeitfensters nach oben zu schrauben, übten gleich vier von ihnen: Sie begnügten sich erstmals mit weniger als der

vollen Marathon-Distanz. Dabei zählt nicht nur die reine Rundenzahl, auch übrige Meter, die über eine volle Runde hinausgehen, werden am Ende hinzuaddiert.

Die siebt längste Distanz (42 Runden / 57 Kilometer) unter den 59 im Ziel registrierten männlichen Teilnehmern erlief LTU-Athlet Mario Windelschmidt (Zweiter M40). Ein ähnliches Kunststück gelang Alex Richter, die von den vier LTU-Läuferinnen mit 36 Runden (49 Kilometer) die längste Distanz erlief und als zehntbeste Frau der 23 Teilnehmerinnen abschnitt (Vierte W50). Jeder Teilnehmer nahm die Gelegenheit wahr, zwischendurch die Verpflegungsstelle am Zechenturm anzulaufen und sich ein Getränk zu nehmen, zu ernähren - oder unter Umständen auch ein wenig auszuruhen.

**Die weiteren Ergebnisse in der Reihenfolge der erlaufenen Distanz in Metern beim Sechs-Stunden-Lauf in Bönen:**

Andreas Amberger (38 Rd. / 52km / 5. M50)  
Hans-J. Siebenhühner (35 Rd. / 48km / 1. M60)  
Uli Jauer (35 Rd. / 47km / 4. M55)  
Bernd Richter (34 Rd. / 47km / 6. M50)  
Ingmar Uhrich (34 Rd. / 46km / 7. M55)  
Markus Sembach (33 Rd. / 45km / 8. M55)  
Marco Koch (32 Rd. / 43km / 8. M45)  
Antje Thielmann (32 Rd. / 43km / 4. W35)  
Uwe Rüping (31 Rd. / 43km / 9. M50)  
Anette Groß (28 Rd. / 38km / 1. W55)  
Siegfried Teichmann (24 Rd. / 32km / 13-M50)  
Daniel Völz (20 Rd. / 27km / 10. M45)  
und nach langer Verletzung wieder dabei:  
Christian Hahnen (17 Rd. / 23km / 15. M50).

### Siegfried Nauy auf Rang vier

■ Siegfried Nauy hat seinen nächsten Halbmarathon bestritten. Ihn zog es zum zweiten Lauf an der Regattastrecke in Duisburg, der eigentlich unter dem Titel Rheinuferlauf firmiert. Mit 1:42:14 Std. und belegte er Platz vier seiner AK M30.