

# Optimale Bedingungen

## LEICHTATHLETIK Lauffreunde nutzen Herbst

**BÖNEN** ■ Ideale Laufbedingungen bot bisher der Herbst den Ausdauersportlern. Die Veranstaltungen in den zurückliegenden Wochen fanden allesamt bei strahlendem Sonnenschein statt, mit Temperaturen im Idealbereich unterhalb von 20 Grad. Die Lauffreunde aus Bönen ließen sich diese Gelegenheiten nicht entgehen.

Aber nicht nur allein davon, sondern auch von einer guten Vorbereitung profitierte Jan-Philipp Struck beim Köln Marathon. Er meldete sich mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 3:09:37 Stunden zurück und steigerte sich um mehr als 15 Minuten. Er lief als 290. Mann über die Ziellinie nahe des Kölner Domes. „Die Laufstrecke bot einige Kilometer Rheinufer sowie jede Menge Stadtviertel und kölsches Flair. Der Zieleinlauf war wie immer phänomenal: roter Teppich, der Dom, Tribünen voller Menschen, Musik und tolle Stimmung“, meinte Struck, der zum dritten Mal in Köln gestartet ist

Beim parallel stattfindenden Halbmarathon war Marcus Münstermann am Start. Er benötigte 1:52:48 Stunden, und wurde 2909. bei den Männern und 371. in seiner Altersklasse M40.

In Bremen absolvierte die Bönenerin Birte Kristin Gillmann ihren ersten Halbmarathon in ihrer Heimatstadt. „Die Strecke führte durch das Viertel, in dem ich aufgewachsen bin. Und als Werderfan war es zudem ein absolutes Highlight, durch das Weststadion laufen zu dürfen. Es gab immer wieder Gänsehautmomente“, war die Premiere für Gillmann ein unvergessliches Erlebnis. Sie lief nach 2:21:10 Stunden als 951. Frau (119. W35) ins Ziel.

Jonas Deimann ging beim Citylauf in Soest an den Start, und zwar über die eher ungewöhnliche Distanz von vier Kilometern. Die schien ihm zu liegen, denn er wurde Gesamtdritter in 14:02 Minuten. Aufgrund von fast über 500 Nachmeldungen waren dem Veranstalter Marathon Soest



**Jan-Philipp Struck steigerte beim Marathon in Köln seine Bestzeit um 15 Minuten.**

sogar die Startnummern ausgegangen.

Beim 7. Phönix-Halbmarathon in Dortmund machten vier Lauffreunde mit. Manuel Sinner konnte sich dabei weit vorne platzieren. 1:21:15 Stunden wurde er 16. der Männerwertung. Jonas Deimann landete in 1:34:43 auf Platz 130, Stefan Deimann in 1:51:14 auf Rang 536. Überraschend lange benötigte Jan-Philipp Struck mit 2:22:17. „Er machte Werbung für seinen Ausbildungsbetrieb, einen am Phönixsee ansässigen Sportanbieter mit der Spezialisierung ‘Gesundheit und Fitness’, erklärte Lauffreunde-Pressewart die ungewöhnliche Platzierung als 1165.

Der Citylauf rund um den Bernhardbrunnen in Lippstadt vermeldete zum vierten Mal in Folge einen neuen Teilnehmerrekord. Mehr als 800 Starter begaben sich auf die verschiedenen Strecken. Der Veranstalter war von den der Nachmeldungen überrascht, was zu Problemen bei der Erstellung der Ergebnislisten führte. Ein Lauffreunde-Trio hatte sich für die zehn Kilometer entschieden. Schnellster war Daniel Werner in 58:36 Minuten, was ihm Platz sieben der M45 einbrachte. Es folgten Barbara Baur in 1:03:56 Stunden, die ausgerechnet bei ihrem ersten Lauf für den Verein falsch platziert wurde, und Thorsten Buchholz (1:03:56) als Elfter der M35. ■ **WA**



**Die Lauffreunde Thorsten Buchholz, Barbara Baur und Daniel Werner (von links) hatten trotz Nachmeldechaos in Lippstadt ihren Spaß. ■ Fotos: Buchholz, Maletz**