

Durch die Hölle beim Hollenmarsch

LEICHTATHLETIK Bönener im Sauerland / Hanke Dritter in Walstedde

Bönen – Nach Walstedde und ins Sauerland nach Bödefeld zog es die Bönener Lauffreunde dieser Tage. Strecken von fünf bis 83 Kilometer kamen so zusammen.

„Hollenmarsch“ heißt die Veranstaltung in Bödefeld, die vom Wanderer über den Trailrunner bis zum Ultraläufer alle Ausdauersportler einlädt. Der Begriff geht auf eine Sauerländer Legende zurück, angesichts der vielen Auf- und Abstiege reden viele Teilnehmer aber auch vom Höllenmarsch.

Von den Lauffreunden waren Birte Gillmann, Daniel Werner und Michael Klein am Start. Gillmann hatte kurzfristig für die 42,4-km-Distanz gemeldet, für die sie bei 1145 Höhenmetern 6:38,17 Stunden benötigte. Das bescherte ihr Gesamt-platz 87 und den Sieg in ihrer Altersklasse 40. „Ich kam sehr gut über die erste Hälfte der Strecke. Dann haben mir die Steigungen doch ziemlich



Knackige Anstiege bewältigen Daniel Werner, Birte Gillmann und Michael Klein beim Hollenmarsch.

FOTO: KLEIN

zu schaffen gemacht. Aber ich habe es geschafft, auch dank der Unterstützung meines Mannes Lars auf dem Fahrrad“, sagte sie.

Werner bewältigte 55,7 km in 7:12,48 und dabei 1392 Höhenmeter. Er wurde Gesamt-44. und Zehnter der M45. „Da hat der Kopf dem inneren Schweinehund mal wieder gezeigt, wer Herr im Ring ist“, meinte er.

Klein hatte sich erst auf der Strecke für die 82,7 km und gegen die volle Distanz entschieden. 11:40,18 Stunden und 1418 Höhenmeter später war er 24. Gesamt und Dritter der M50. „Die Strecke bot einige sehr knackige, lange Anstiege, die den Rennsteiglauf, den ich am Wochenende zuvor gelaufen bin, deutlich übertreffen“, sagte Klein: „Die ersten 50 Kilometer bis zur Wendemarke liefen aber recht ordentlich.“ Der Bönener wartete auf einen Kollegen aus Lünen, doch auf dem Rückweg wurden seine Beine

„von jetzt auf gleich“ schwer. „Unsere Strategie war es, jede Gerade und bergab zu traben oder zu laufen und bergan zu gehen. Wir kämpften uns Schritt um Schritt dem Ziel entgegen“, so Klein.

Deutlich kürzer und flacher waren die Strecken beim 19. Wälster Lauf in Walstedde. Ingo Hanke kam beim 5-km-Rennen als Dritter ins Ziel. Er benötigte 18:39 Minuten und war damit rund eine Minute langsamer als der Sieger Amanuel Desale von der LG Ahlen, der anschließend auch über zehn Kilometer gewann.

Als Familie nahmen die Stoepels an der Veranstaltung teil. Hartmut wurde in 28:21 Minuten 54. (6. M65), Daniela in 28:53 62 (6. W20) und Corinna in 30:12 (1. W30) für die 5-km-Distanz. Die neunjährige Marie nahm erstmals an einem Wettkampf teil. Den 1-km-Lauf beendete sie mit Zielsprint nach 5:04 Minuten.

bob



Die Stoepels beim Wälster Lauf.

FOTO: STOEPEL