

Weinkosten beim Marathonlauf

LEICHTATHLETIK Bönener bei verschiedenen Laufveranstaltungen unterwegs

Bönen – Wieder einmal viel unterwegs waren die Aktiven der Lauffreunde Bönen.

Beim Ruhrstadtlauf in Schwerte ging Stefan Deimann über 10 km an den Start. Nach sieben heißen Runden belegte er in 53:52 Minuten Platz 54 bei den Männern und kam in der Altersklasse M 50 auf Rang sechs.

Auch in Werne beim Stadtlauf ging Deimann über 10 km an den Start, diesmal als Tempomacher für Laura Merlo, die in ihrem zweiten Wettkampf für die Lauffreunde dann auch eine persönliche Bestzeit aufstellte.

Ergebnisse 10 km: Stefan Deimann

(Jg. 1969); 1:06:35 Std.; Platz 75 bei den Männern; Platz 12. AK M50

Laura Merlo (Jg. 1991); 1:06:35 Std.; Platz 26 bei den Frauen; Platz 2 Hauptklasse

Ergebnisse der Lauffreunde über 5 km, Frauenwertung: Manuela Maletz (Jg. 1964); 25:51 Min.; Platz 20 Gesamt; Platz 2; AK W55; Gisela Homeyer (Jg. 1949); 31:23 Min.; Platz 43 Gesamt; Platz 1; AK W70; Melanie Post (Jg. 1981); 32:28 Min.; Platz 47 Gesamt; Platz 10; AK W35

Männerwertung: Ingo Hanke (Jg. 1974); 18:49 Min.; Platz 5 Gesamt; Platz 1; AK M 45; Steffen Maletz (Jg. 1995); 21:18 Min.; Platz 13 Gesamt; Platz 2; Hauptklasse Todt G. Willingmann (Jg. 1965); 21:26 Min.; Platz 14 Gesamt; Platz 3; AK M50; Thorsten Bucker (Jg. 1968); 23:11 Min.; Platz 25 Gesamt; Platz 5; AK M50; Daniel Post (Jg. 1980); 29:47 Min.; Platz 77 Gesamt; Platz 7; AK M35; Wilfried Bucker (Jg. 1947); 30:22 Min.; Platz 79 Gesamt; Platz 4; Senioren M70

Die Bönenerin Wiebke



Die Lauffreunde starteten auch in Werne beim Stadtlauf.

FOTO: BÜCKER

Sommer wollte derweil beim Himmelswegelauf in der Region um Nebra (Unstrut) im Süden Sachsen-Anhalts ihren ersten Halbmarathon absolvieren und hatte sich dazu mit Daniel Werner und Birte Gillmann zusammengetan. „Der Lauf war super. Es war zwar sehr warm, aber es gab Kühlung durch den Wind und durch viele nette Leute, die Wasserschläuche und Gartenduschen bereithielten. Die letzte Steigung hinauf zur Arche Nebra war aber die Hölle“, sagte Sommer nach dem Lauf.

Ergebnisse: Birte Gillmann (Jg. 1979); 2:46:24 Std.; Platz 110 Frauen; Platz 17 AK W40; Wiebke Sommer (Jg. 1990);



Schnell unterwegs beim Himmelswegelauf: Wiebke Sommer, Daniel Werner, Birte Gillmann und Radbegleiter Lars Gillmann.

FOTO: GILLMANN

2:55:51 Std.; Platz 134 Frauen; Platz 13 Hauptklasse; Daniel Werner (Jg. 1973) 2:55:51 Std.; Platz 250 Männer; Platz 41 AK M45

Ein Marathon ist immer 42,195 km lang, nur das „Drumherum“ und das Streckenprofil unterscheiden sich manchmal wesentlich. Der Ahraton an der Ahr sieht sich als der kleine Bruder des Médoc-Marathons. Wie beim französischen Vorbild gibt es entlang der Strecke zahlreiche Weingüter, an den Verpflegungsständen kann man verschiedene Weine aus dem Ahrtal verkosten. Dass da jedoch Vorsicht geboten ist,

weiß jeder verantwortliche Ausdauersportler, zumal die Strecke ausgesprochen profiliert ist. Zu gut 70 Prozent geht es über den Rotweinwanderweg, mitten durch die Weinberge, also steil bergauf und bergab und das auf nicht immer ebenem Untergrund. Nur auf der Höhe der Ahr ist die Strecke flach. Am Start waren Barbara Baur und Michael Klein.

WA

Ergebnisse: Michael Klein (Jg. 1950) 5:52:36 Std.; Platz 71 der Männerwertung; Platz 16 der AK M50; Barbara Baur (Jg. 1982) 5:52:36 Std.; Platz 18 der Frauenwertung; Platz 2 der AK W35