

Perfektes Laufwetter beim Berlin-Marathon

LEICHTATHELIK Manuel Sinner und Martin Munk am Start / Premiere-Starts in Werl und Bestwig

Bei mehreren Veranstaltungen waren die Lauffreunde Bönen am Start.

Berlin-Marathon

30 775 Männer und 13 289 Frauen erreichten das Ziel – darunter auch Manuel Sinner und Martin Munk von den Lauffreunden Bönen. Sinner verbesserte seine Bestzeit um 5:20 Minuten und landete auf Rang 421 in der M 30. Mit 2:38:45 Std. hat er sich auf Platz drei der ewigen Bestenliste der Lauffreunde vorgearbeitet. „Für mich war es ein perfektes Rennen, an meinem 30. Geburtstag. Ich habe es endlich geschafft, meine Kräfte richtig einzuteilen“, sagte Sinner. „Am Ende bin ich im Schnitt zwei Sekunden pro Kilometer schneller als geplant gelaufen. Das

Wetter war für mich ausgesprochen gut. Ich würde sogar vom perfekten Läuferwetter sprechen wollen: etwa 15 Grad, anfangs kein Regen, ab Kilometer zehn ganz leichter Nieselregen, der immer wieder aufgehört hat.“

Munk (M50/Platz 710) kam nach 3:27:57 Std. ins Ziel und war nicht ganz zufrieden: „Ich bin nach Berlin gefahren und hatte eigentlich viel zu wenig Kilometer in den Beinen. Na ja, es passt halt nicht immer“, sagte er. „Auf der ersten Hälfte habe ich es dann aber doch etwas übertrieben und war zu flott unterwegs. Ab Kilometer 32 hat sich das dann auch gerächt. Aber ich wollte ankommen und freue mich, dass der innere Schweinehund verloren hat. Die Zuschauer in Berlin



Martin Munk und Manuel Sinner in Berlin. FOTO: SINNER

sind toll, das Ganze ist wie eine 42,2 km lange Party. Es wird gejubelt, bis der Letzte durch ist.“

6-Stunden-Lauf in Werl

Im Werler Stadtwald fand der erste Werler Sechs-Stunden-

Lauf statt. Gelaufen wurde auf einem Rundkurs von 5 km mit einer Höhendifferenz von 100 m (fast ausschließlich Waldwege und Single-trails). Am Start waren von den Lauffreunden Bönen Michael Klein und Birte Gillmann. Klein lief neun Runden (45 km) und lag damit auf Platz 23 (von 50 Männern). Gillmann beließ es bei sieben Runden (35 km) und erreichte damit ebenfalls den Platz 23 (von 39 Frauen).

Bertlicher Straßenläufe

Michael Flory nutzte den 30 km-Wettbewerb als Vorbereitungslauf für den Essen-Marathon, der am 13. Oktober am Baldeneysee ausgetragen wird. Er beendete das Rennen nach 2:55:08 Stunden als Zweiter seiner Altersklasse

M 55. Im Gesamteinlauf belegte der den Platz 35.

A46-Run

Zur Eröffnung eines Abschnitts der Autobahn 46 richteten vier Sportvereine der Gemeinde Bestwig den A46-Run über die neue Trasse mit der landesweit höchsten Autobahnbrücke aus. Gleich mehrere Bönener ließen sich die Gelegenheit zum Start nicht entgehen.

Die Ergebnisse: Thorsten Buchholz: 10 km – 58:54 Min./34. Platz AK M 35/291. Gesamt.; Todt G. Willingmann: 20 km – 1:34:03 Std./4. Platz AK 50/29. Gesamt; Nele Willingmann: 5 km – 25:54 Min./2. Platz WJ U 14/15. Gesamt; Fynn Willingmann: 5 km – 23:01 Min./3. Platz MJ U 16/8. Gesamt. jk