

5. LAUF AM FÖRDERTURM Die Großveranstaltung der Lauffreunde



Zum 5. Lauf am Turm starteten knapp 400 Läufer. Der Soester Lukas Meier (Nr. 224) gewann vor Phil Lembach (135) und Manuel Sinner (links neben Meier).

FOTOS: LIESEGANG

SPLITTER

Manuel Sinner zum Vereinswechsel: Ich hab ja immer wieder Leute vom Marathonclub getroffen. Es passte von der Leistungsklasse her. In Menden ist eine bessere Infrastruktur vorhanden, deswegen der Wechsel. Mit Hans-Jürgen Kasselmann haben die zum Beispiel einen Trainer. Ich will über die kurzen Strecken schneller werden. Die Diskrepanz der Zeiten im Verhältnis ist zu groß. An der 10-km-Zeit muss ich arbeiten. Hauptaugenmerk bleibt aber der Marathon. Die Teilnahme am Heimrennen gehört für mich weiter dazu. Der ist auch eine gute Standortbestimmung.

Masih Kul, Bönen, zur Temperatur am Sonntag: Ich bin letztes Jahr acht Marathons gelaufen. Vielleicht ein bisschen zu viel. Aber ich begucke mir dabei ja die Welt. Darunter war auch der Marathon auf Hawaii. In Honolulu waren es 30 Grad, toll. Dieses Jahr will ich nach Israel, Tel Aviv.

Michael Ruhe, Ex-Leistungssportler: Gut läuft's. Ich hatte eine 39er Zeit. Ich mache ja

LEICHTATHLETIK

10 km Hauptlauf

Männer, Platz 1 bis 20

1. Lukas Meier (M30, Laktatfreunde Soest) 33:24 min; 2. Phil Lembach (Männer, LG Rhein-Wied) 35:13 min; 3. Manuel Sinner (M30, Marathon-Club Menden) 35:43 min; 4. Nils von der Heide (M40, Marathon Soest) 35:46 min; 5. Daniel Wimmer (M40, LG Deiringsen) 35:50 min; 6. Ludger Schröder (M50, LG Deiringsen) 36:18 min; 7. Kai Buddenberg (Männer, Marathon-Club Menden) 36:24 min; 8. Alexander Althöfer (M40, Marathon-Club Menden) 36:29 min; 9. Damian Jelonek (M40, Marathon-Club Menden) 37:01 min; 10. Kai Teichmann (Männer, Marathon-Club Menden) 37:13 min; 11. Tobias Sorge (M45, Marathon-Club Menden) 37:27 min; 12. Janosch Schroeder (Männer, Marathon-Club Menden) 37:39 min; 13. Lukas Eckhoff (Männer, Lauf Team Unna) 38:37 min; 14. Marcel Piechota (M40, TV Werne 03) 38:40 min; 15. Christopher Schumacher (Männer, LAC Veltins Hochsauerland) 38:57 min; 16. Hardy Dinklage (M45, Marathon-Club Menden) 39:09 min; 17. Dustin Schliwka (U20, LG Deiringsen) 39:26 min; 18. Michael Mazur (M35, Lauf Team Unna) 39:38 min; 19. Jan van Puyvelde (M35, Rocket Cycling Appael) 39:40 min; 20. Rainer Sprehe (M45, TUS Eintracht Bielefeld) 39:43 min

Frauen, Platz 1 bis 10

1. Doro Arendsee (W35, SuS Oberaden) 41:20 min; 2. Yvonne Volz (Frauen, Marathon-Club Menden) 41:46 min
3. Marit Bergmann (Frauen, Lauf Team Unna) 42:20 min; 4. Nadine Ebert (W40, Marathon-Club Menden) 42:46 min; 5. Sabine Tillmann (W45, N.R.G.I.) 43:30 min; 6. Christina Brixner (W30, LAC Veltins Hochsauerland) 44:59 min; 7. Regina Tank (W60, Dortmund) 46:44 min; 8. Silke Hachmann (W45, SV Westfalia Rhyern) 47:05 min; 9. Barbara Andres (W60, Marathon-Club Menden) 47:33 min; 10. Sarah Mexner (W35) 47:56 min

Galerie im Internet

www.wa.de/sport/boenen

Knapp an der Bestzeit

Meier läuft locker zum Sieg / Sinner Dritter / Caspar Kul siegt bei den Schülern

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – Lukas Meier heißt der Sieger des 5. Laufs am Turm 2020. Der Soester erreichte das Ziel mit einer Zeit von 33:23 Minuten fast zwei Minuten vor dem Zweitplatzierten Phil Lembach von der LG Rhein-Wied (35:13 min). Dritter wurde dann mit Manuel Sinner ein Einheimischer unter den insgesamt 366 Startern. Der Lenningsler lief eine halbe Minute (35:43 min) nach dem Rheinländer ein.

„Das ist meine Bestzeit“, beantwortete Meier die entsprechende Frage. „Ich hatte eine aufsteigende Form bemerkt“, überraschte den 32-Jährigen seine Leistung nicht. Im Gegensatz zu den meisten Läufern, die den Turmlauf zur ersten Standortbestimmung im neuen Jahr nutzen, hat Meier keine Starts in nächster Zukunft geplant. „Ich muss mal runter kommen“, so der Ex-Fußballer, der vor fünf Jahren aufs Laufen umstammelte.

Da auch Lembach eine Bestzeit über die zehn Kilometer eine 33er Zeit vorweisen kann, hatte der jetzt für den Marathonclub Menden startende Sinner keine Chance auf die ersten beiden Plätze. Der ehemalige Lauffreund wirkte im Ziel müde. „Ich musste auch den Vierten und Fünftigen in Schach halten“,



Die Lauffreunde vermeldeten auch einen Sieger: Caspar-Gabriel Kul.

erklärte er. Die, Nils von der Heide (35:46 min, Marathon Soest) und Daniel Wimmer (35:50 min, LG Deiringsen), waren ihm auf der Ziellinie auf den Fersen. Sinner sah den Lauf als Standortbestimmung. „Ich muss über die kurzen Strecken schneller werden“, meint der Mann mit einer Marathonbestzeit von 2:38 Stunden. Das Ziel erreichte Sinner auf seiner Hausstrecke noch nicht. „Ich habe mich auf den ersten beiden Kilometern an Meier gehängt“, erklärte Sinner, der da auch wie vom Soester gefordert Führungsarbeit übernahm. „Man kann ja nicht die ganze Zeit im Windschatten

laufen.“ Bei recht starkem Gegenwind kostete das Kraft. Am Beginn des Sesekeradwegs setzte sich der spätere Sieger ab.

„Am Anfang lief der Erste so 18,5 bis 19 km pro Stunde“, protokollierte Klaus Budde auf seinem Führungsfahrrad, „mit Rückenwind dann sogar 20.“

Jetzt stünde die Hammer Serie an, erzählte Sinner, be-

„Ich musste den Vierten und Fünftigen in Schach halten.“

Ein müder Manuel Sinner nach seinem dritten Platz

vor er im April den ersten Marathon in Mailand laufen werde.

Bei den Frauen gewann Doro Arendsee vom SuS Oberaden. Ihr Vorsprung vor der Zweitplatzierten Yvonne Volz, ebenfalls aus dem stark vertretenen Marathonclub Menden, betrug im Ziel 26 Sekunden. „Ich bin das Rennen angegangen, um zu gewinnen“, sagte die Bergkamenerin, „aber man weiß ja vorher nie, wer am Start steht.“ Arendsees Bestzeit über die Strecke liegt bei 39:37 Minuten. Die rechte der Langstreckenspezialistin bei ihrem dritten Start in Bönen.

Begonnen hatte der Tag am

Turm mit dem Schülerrennen über zwei Kilometer. Das gewann Lauffreund Caspar Gabriel Kul, ebenso deutlich wie Meier bei den Großen. Kul hatte im Ziel mit 7:56 Minuten eine knappe halbe Minute Vorsprung vor dem Zweitplatzierten Mats Schürmann (8:25 min, Marathonclub Menden). „Ich bin mit unserer Familienleistung absolut zufrieden“, meinte Mutter Ann-Kristin Kul. Sie selbst wurde 48. der Frauenwertung (55:47 min), ihr Mann Thomas 33. bei den Männern (41:02 min), die Töchter Sophie-Martha und Elizabeth-Marie liefen gemeinsam nach 10:37 Minuten über die Ziellinie. „Sie haben sich toll unterstützt“, lobte die Mutter.

Meier verpasste bei seinem Debüt am Bönener Förderturm den Streckenrekord nur knapp. Den aus dem Jahr 2018 hält weiter der Kölner Simon Dahl mit 32:43 Minuten. Vielleicht schaffte er den ja im kommenden Jahr. „Wenn es passt, komme ich wieder“, sagte er nach der Siegerehrung am Sonntag. „Den Kurs find ich schön. Er ist schön flach.“

Zufrieden mit dem fünften Lauf am Förderturm war auch der Veranstalter. „Es sind ja doch 400 Läufer gekommen“, freute sich Lauffreunde-Vorsitzender Jochen von Glahn.



Michael Ruhe (rotes Trikot).

nur noch wenig mit Laufen, die Prioritäten haben sich verschoben. Mein letzter Start war 2015. Ich bin hier aber gerne. Man trifft Bekannte und Sport bleibt für mich wichtig.

Thomas Semmelmann, Bürgermeister-Kandidat: Ich war passionierter Marathonläufer mit einer Bestzeit von 3:01 Stunden. In Flierich an der Ermelingschule war ich auch mehrmals dabei. Aktuell fehlt uns die Zeit. Wir fahren eher Fahrrad und halten uns so fit. (Er meint sich und Ehefrau Angelika Molzahn – Anmerkung der Redaktion). Übrigens hat uns Bürgermeister Stephan Rotering einen fairen Wahlkampf gewünscht, also tritt er wohl an.

Jonas Weitz, Leichtathlet TuS Bönen: Ich bin heute nach vier Jahren das erste Mal wieder gelaufen. Dafür bin ich zufrieden. Ansonsten liegen mir die Kurzstrecken. ml

Galerie im Internet

www.wa.de



Der Nordbögger Dennis Juraschuk filmte seinen Zieleinlauf für die eigene Webseite.



Dankbar waren die Läufer über den warmen Tee im Ziel. Der eiskalte Westwind kostete Kraft und kühlte schnell ab.



Frauen-Siegerin Doro Arendsee läuft gemeinsam mit ihrem Sohn ins Ziel.