

## Lauffreunde im Industrie- und Naturambiente

Bönen – Beim „Do it fast“ in Dortmund wurde auf dem Phönix-West-Gelände im „Schatten“ des ehemaligen Hoesch-Hochofens gelaufen. Der Veranstalter titelte „Dortmunds schnellster Lauf“ und versprach: „Wo früher Stahl geschmolzen wurde, werden heute Bestzeiten in den Asphalt gebrannt.“

Für die Lauffreunde Bönen war Todt G. Willingmann über fünf und zehn Kilometer am Start. Sein Kommentar: „Motivation ist der beste Treibstoff beim Laufen. Mein Ziel war es, eine Zielzeit weit unter 45 Minuten beim 10 km-Lauf zu erreichen. Die Strecke war optimal und das Wetter trocken und nicht zu warm.“

**Die Ergebnisse:** 10 km: 43:42 Min., Gesamtposition 66 von 240, Platz 57 von 163 Männern, Platz 1 AK M55; 5 km: 22:04 Min., Gesamtposition 78 von 204, Platz 69 von 118 Männern, Platz 3 AK M55



**Todt G. Willingmann**

Lauffreunde Bönen

Etwa langsamer ging es in Duisburg beim Mammutmarsch Ruhrgebiet zu. es wurde gewandert beziehungsweise marschiert. Angeboten wurden Strecken über 30 km und 55 km. Über 55 km war Daniel Werner von den Lauffreunden Bönen am Start: „Die Strecke führte vom Landschaftspark Duisburg-Nord durch Oberhausen, Essen und Bottrop zurück nach Duisburg. Mein persönliches Highlight war die Halde in Bottrop mit der Treppe und dem Tetraeder. Die Strecke war abwechslungsreich, es gab viel zu sehen, tolle Verpflegungspunkte und nette Leute.“ Er benötigte 11:45 Stunden.

WA