

„Lange Strecken bringen länger Spaß“

LEICHTATHLETIK Joana Flanse feiert am Samstag ihre Premiere beim Sechsstundenlauf

VON MARKUS LIESEGANG

Bönen – Mutter war Schuld. „Mama und Joris hatten beschlossen: Wir gehen jetzt laufen“, erzählt Joana Flanse vom Familienbesuch in den Semesterferien zum Jahresbeginn 2020. „Ich habe spontan gesagt: Dann komm ich mit.“ Die Lockdowns der Pandemie waren für die 21-Jährige der Beginn einer Laufkarriere mit immer neu gesteckten Zielen. Am Samstag wird die Wirtschaftsingenieurin das nächste Level erklimmen. Sie startet um 9 Uhr beim 3. Sechsstundenlauf der Lauffreunde Bönen am Zechenturm.

„Ich habe damals Blut geleckt“, blickt Flanse zurück. Ballett stand in der Kindheit für sportliche Ambitionen. „Und dann ist man später mal ab und zu gelaufen, nicht regelmäßig und kurz.“

Corona brachte viel Freizeit mit sich. Flanse erinnert sich an die ersten Fortschritte im Ausdauersport. Mutter Sabine Pinger, Bruder Joris und sie nahmen den Steilhang zur Schutzhütte im Mergelteichwald. Die Strecken wurden immer länger. „Wir waren relativ schnell auf zehn Kilometer. Am Anfang haben wir auch dreimal in der Woche trainiert. Mama wollte jeden zweiten Tag. Sie läuft jetzt am Wochenende 15 Kilometer und wenn ich hier bin, mache ich mit, weil mir Laufen einfach Spaß macht“, sagt die 21-Jährige, „und lange Strecken bringen lang den Spaß.“

Wettbewerbe waren in den vergangenen Jahren rar gesät. „Ich bin einmal mit einem Freund, dann noch einmal alleine die Halbmarathon-Distanz gelaufen. Ich musste mir dann aber neue Ziele setzen“, erklärt Flanse den ersten Wettbewerb in Berlin im August 2021. Gehandicapt durch einen Kieferbruch nach einem Sturz mit dem Rad beendete sie den Halbmarathon nach 1:56,16 Stunden. „Ich wollte den unbedingt laufen trotz Kieferbruch“, erklärt sie. „Ich atme beim Laufen durch die Nase. Mit einer Schiene, ähnlich einer Zahnpange im Mund, ist das nicht so einfach. Ich habe vor dem Halbmarathon über 19 km gese-



Die Zeit rinnt langsam beim Sechsstundenlauf: Joana Flanse wagt sich an das Abenteuer am Förderturm.

FOTO: LIESEGANG

tet und es hat geklappt. Nur auf den Passagen mit Kopfsteinpflaster tat es ganz schön weh.“

Dem halben folgte im Oktober der ganze Marathon. „Ich bin vor dem Halbmarathon ja schon 30 km ohne Probleme gelaufen“, sieht sie selbst keinen großen Sprung. Den 5. Almetal-Marathon zwischen Büren und Paderborn beendete sie mit 3:53,23 unter vier Stunden als sechstschnellste Frau und als Altersklassensiegerin der U23. „Na ja, ich war da auch die einzige Starterin“, gibt Flanse schmunzelnd zu.

Während des Betriebspraktikums in einer Berliner Firma kam Flanse in Kontakt mit dem Triathlon. „Ich lese gerne Bücher über Ultratraining, zum Beispiel über Rich Roll, einem amerikanischen Ultramarathoner, der sich vegan ernährt“, erzählt sie. „Der Fahrradunfall passierte ja auch, als ich das Rennrad eines Kollegen ausprobiert habe.“ Das Malheur hinderte die 21-Jährige nicht daran, in diesem Jahr am Hennesee-Volkstriathlon teilzunehmen.

Auf einem Garvelbike, nicht auf dem ganz dünnen Pneu, fuhr sie die 20 km in

Sauerland, beendete ihr Debüt über 200 Meter Schwimmen und 5 Kilometer Laufen nach 1:32,26 Stunden als Dritte ihrer Altersklasse. Ein Rennen 2025 auf dem eigenen Triathlon-Rennrad wäre ein Fernziel.

Dem Bachelor in Göttingen lässt Flanse momentan den Master im schwäbischen Albstadt folgen. Dort arbeitet sie auch an ihrer Zeit im Wasser. „Praktisch ist, dass die Stadtwerke dort mit dem Stromvertrag freien Eintritt in ihr Schwimmbad bieten. Ich kann trainieren und hole die Stromkosten so fast wieder

rein.“ Zweimal in der Woche schwimmt Flanse, dazu läuft sie in drei Einheiten noch 60 bis 70 Kilometer. „Es gibt dort eine Laufgruppe, die Intervalltraining mit Coach macht“, erzählt die Bönenerin. Und dort auf der schwäbischen Alb hat sie Berge kennengelernt. Gute Voraussetzungen für den Sechsstundenlauf am Samstag. „Auch, wenn der Hügel ja nicht hoch ist – in der Summe kommen einige Höhenmeter zusammen.“

Startnummer 50 wird Flanse am Samstag tragen. Diese Distanz hat sie auch fest ein-

geplant. „Das sind 6:30 Minuten pro Kilometer, ein entspanntes Tempo. Wenn ich noch Zeit übrig habe und ich mich gut fühle, mache ich vielleicht mehr.“

30 Kilometer laufe sie ohne Probleme. Der familiäre Ultralauf in Bönen werde auch sicher nicht der letzte sein. „Ich habe mal überlegt, den Rennsteiglauf zu machen. Der führt schön durch die Natur.“

Flanse wird nicht die jüngste Teilnehmerin sein, aber eine der Jüngsten, die ohne Kilometerlimit laufen. „Wir haben einige Jüngere dabei, die nur eine Strecke bis maximal Halbmarathon machen dürfen. Die werden extra markiert“, sagt Lauffreunde-Organisator Michael Klein.

Über 100 Starter

Etwas über 100 Voranmeldungen verzeichneten die Lauffreunde zum **Meldeabschluss** am 22. Juli. Das sei **mehr als bei den beiden Läufen der Vor-Corona-Episode** des 3. Sechsstundenlaufs. „Darunter sind auch Freistarter. Wir haben Gutscheine auf diversen Laufveranstaltungen verlost“, erklärt Organisator Michael Klein. **Der Ultralauf startet am Samstag um 9 Uhr am Förderturm** der Zeche Königsborn III/IV.

„**Erstmals werden wir auch Temperaturen unter 30 Grad haben**“, blickt Klein auf die Wetterprognose. Zuschauer werden die fleißigsten Läufer an **bunten Silikonbändchen** erkennen können – unterschiedliche Farben stehen für die bis dahin gelaufene Distanz der Sportler.

Klein rechnet übrigens noch mit **Nachmeldungen**, unter anderem von einer Gruppe der **Handball-B-Junioren des RSV Altenböge**.

„Wir haben uns diesmal Fairtrade auf die Fahne geschrieben“, sagt Klein. Der Verein und die Sponsoren **unterstützen den Nachhaltigkeitsgedanken**. „Getränke und Verpflegung sind weitestgehend Fairtrade.“ Als Preis für die ersten fünf Männer wie Frauen vergibt der Verein **Spieluhren mit dem Steigerlied** und dem Aufdruck Königsborn III/IV. ml

Sechs Stunden am Zechenturm

Bönen – Am Samstag steigt der 3. Sechsstundenlauf der Lauffreunde Bönen am Zechenturm. Ihre Premiere wird dann Joana Flanse feiern. In den vergangenen Monaten steigerte die Bönenerin zunehmend ihr Lauf-Pensum, nachdem sie erst Anfang 2020 so richtig mit dem Joggen begonnen hatte. „Ich habe damals Blut geleckt“, sagt die 21-Jährige.

» **SPORT BÖNEN**