



**Erfolgreich in Kamen:** die Lauffreunde Bönen.

FOTO: BUCHHOLZ

# Lauffreunde wieder gut unterwegs

## LEICHTATHLETIK AK-Sieg für Vieregge

**Bönen** – Die Lauffreunde Bönen waren sowohl beim 50. Internationalen Kamener Volks- und Straßenlauf als auch beim 23. Nordkirchener Schloss- und Dorflauf vertreten.

Traditionell am 1. Mai lädt der TVG Kaiserau zum Straßen- und Volkslauf ein. Dieses Jahr zum 50. Jubiläum vermeldete der TVG fast 450 Anmeldungen. Die Lauffreunde Bönen starten gerne bei dieser Veranstaltung quasi in der Nachbarschaft. Ein Grund ist sicherlich auch die „Breite“ des Streckenangebotes – vom Bambinilauf bis zum Halbmarathon reicht die Palette beim TV Germania. 17 Lauffreunde waren auf unterschiedlichen Distanzen wieder sehr erfolgreich unterwegs. Die Altersklassenwertung kann sich mit sieben ersten sowie jeweils zwei zweiten und dritten Plätzen sehen lassen.

Rebecca Vieregge war in den vergangenen Jahren schon bei vielen Laufveran-

staltungen für die Lauffreunde Bönen am Start gegangen, jedoch noch nie über die fünf Kilometer. „Bei meinem ersten Fünfer für die Lauffreunde wollte ich unbedingt unter der 30-Minuten-Marke bleiben. Nachdem das Training letzte Woche nicht so toll lief, habe ich mir noch ein paar Tipps vom Trainer geholt. Michael gab mir zwei Ratschläge mit auf den Weg. Schuhe eng binden und Uhr abkleben, einfach nach Gefühl laufen“, meinte Vieregge. Gesagt getan – sie blieb mit 29:49 Minuten unter der 30-Minuten-Grenze und holte sich durch einen Endspurt im Stadion sogar noch den Altersklassensieg.

**Die Ergebnisse der Lauffreunde Bönen im Detail:** **Nele Willingmann**, 5km, 25:38 Min., Platz 7 der Frauen, Platz 1 WJ U18; **Rebecca Vieregge**, 5km, 29:49 Min., Platz 16 der Frauen, Platz 1 W35; **Giesela Homeyer**, 5km, 32:40 Min., Platz 33 der Frauen, Platz 1 W70; **Sabina Donkiewicz**, 10km, 1:25:22 Std., Platz 33 der Frauen, Platz 6 W50; **Manuela Lassahn**, 21,1km, 2:06:07 Std., Platz 12 der Frauen, Platz 2 W35; **Henri Bucker**, 800m,

03:57 Min., Platz 30 der Männer, Platz 18 MJ U10; **Jonas Behrend**, 5km, 19:57 Min., Platz 4 der Männer, Platz 1 MJ U20; **Ingo Hanke**, 5km, 20:25 Min., Platz 6 der Männer, Platz 1 M45; **Todd G. Willingmann**, 5km, 21:21 Min., Platz 8 der Männer, Platz 1 M55; **Marcus Münstermann**, 5km, 27:43 Min., Platz 23 der Männer, 3 Platz 45; **Heiko Bucker**, 5km, 27:59 Min., Platz 24 der Männer, Platz 3 M50; **Philip Flechsig**, 5km, 31:12 Min., Platz 36 der Männer, Platz 2 M30; **Thorsten Bucker**, 10km, 47:17 Min., Platz 8 der Männer, Platz 1 M55; **Stefan Flory**, 10km, 54:11 Min., Platz 32 der Männer, Platz 6 M55; **Michael Klein**, 21,1km, 01:54:32 Std., Platz 23 der Männerwertung, Platz 4 M55; **Daniel Werner**, 21,1km, 02:02:51 Std., Platz 33 der Männerwertung, Platz 7 M50; **Michael Klein**, 21,1km, 02:06:07 Std., Platz 34 der Männerwertung, Platz 6 M55

Einen Tag zuvor waren Todd G. Willingmann und Jonas Behrend in Nordkirchen am Start. Willingmann legte wieder einen Doppelstart über fünf und zehn Kilometer hin, Behrend reichten die fünf Kilometer.

**Die Ergebnisse:** **Jonas Behrend**, 5km, 19:26 Min., Platz 11 der Männer, Platz 2 MJ U20; **Todd G. Willingmann**, 5km, 20:45 Min., Platz 25 der Männer, Platz 1 M55; 10km, 42:33 Min., Platz 24 der Männer, Platz 2 M55