

Willingmann läuft auch im Urlaub

LEICHTATHLETIK Der Bönener meistert in Frankreich den Oxy Trail Run

Bönen – Todt G. Willingmann von den Laufreunden Bönen wollte auch in seinem Urlaub in Frankreich nicht auf das Laufen verzichten. Nachdem er im Jahr 2015 bereits beim Paris Marathon am Start war, suchte er nun nach einer Alternative. Dabei stieß er auf einen Trailer für den Oxy Trail Run, der ihn begeisterte. So war die Entscheidung rasch getroffen, an diesem teilzunehmen, während seine Familie weiter Paris erkundete.

Diese Veranstaltung fand mit rund 6 500 Startern im Parc de Noisiel in Marnela Vallée statt, etwa 25 km östlich von Paris. Der Oxy Trail bot drei Rennen (5 km, 13 km und 23 km) auf abwechslungsreichen Strecken zwischen Stadt und Natur an. Außerdem gab es Nordic Walking und ein Kinderrennen. Dieser Lauf zählt zu den beliebtesten Veranstaltungen in der Region Ile-de-France.

Die Strecke führte durch die denkmalgeschützten Gärten des Schlosses Champs-sur-Marne entlang der Ufer der Marne, über die Freizeitanlage Vaires-Torcy (Austragungsort der Olympischen Spiele 2024), an der Schokoladenfabrik Menier vorbei und durch verschiedene Wälder und an Seen entlang. Laut der Webseite des Veranstalters verlief etwa 85 Prozent der Strecke auf Wegen zwischen Stadt und Natur. Das Profil wies insgesamt einen Höhenunterschied von mehr als 443 Metern auf, und die Teilnehmer mussten auch verschiedene



Der Bönener Todt G. Willingmann ist auch im Urlaub nicht zu bremsen. Er nahm am Oxy Trail Run teil.

FOTO: WILLINGMANN

Untergründe und Treppen bewältigen.

Das besondere bei Wettkämpfen in Frankreich ist, dass man nach der Anmeldung für jeden Lauf ein Gesundheitszeugnis (ärztliches Attest) für Wettkämpfe einreichen, egal ob Trail oder Straßenläufe, Radsport, Golf oder Turmiantzen. Ohne dieses gibt es keine Startlaubnis.

Todt G. Willingmann lief in Frankreich in der Altersklasse „Veteranen“. „Eigentlich wollte ich dieses Mal langsamer laufen und Fotos von der Laufstrecke machen, aber es kam mal wieder anders als gedacht“, berichtete

der Bönener Ausdauersportler. Am Anfang ging es schön bergab durch einen schattigen Wald. Danach führte der Weg zum Schloss, mit ein paar Treppen, die in der prallen heißen Sonne bereits einen kleinen Vorschmack auf die Herausforderungen gaben. Anschließend kamen verschiedene Trails, bei denen man – so Willingmann – aufpassen musste, wohin man tritt. „Neu für mich war eine Geschwindigkeitsmessung über einen Kilometer. Nach diesem Kilometer gab es eine Anzeigetafel mit der Geschwindigkeit und der Gesamtwertung. Ich befand mich dort auf Platz 166, was

mich sofort zufriedenstellte, falls es bis zum Schluss so bleiben sollte. Allerdings lag zu diesem Zeitpunkt der größte Teil der Strecke noch vor mir.“ Etwa alle zwei bis drei Kilometer gab es einen Versorgungspunkt. Die Teilnehmer wurden während des gesamten Laufs von verschiedenen Radfahrern begleitet, die auf die körperliche Verfassung der Läufer achteten. Es gab Abschnitte, in denen Musik gespielt wurde. „Die Veranstalter hatten wirklich einiges zu bieten“, erzählte Willingmann.

„Die Wege und Aussichten waren wundervoll. Ich hatte mir fest vorgenommen, die

Strecke zu genießen und ein moderates Tempo beizubehalten. Es gab wirklich schöne Abschnitte und der Lauf gefiel mir eigentlich sogar besser als der Paris Marathon. Dann verließen wir die schatigen Anlagen und es folgte

eine sonnenverwöhnte Strecke. Immer wieder mussten wir Brücken und Überführungen überwinden. Bis zum Kilometer 19 ging es mir noch einigermaßen gut. Danach bekam ich Probleme am Gesäß und wurde müde.“

Beim letzten Kilometer, der schwierigste Teil der Strecke für den Bönener, ging es die ganze Zeit bergauf, wenn auch leicht. „In dieser Phase überholten mich drei bis vier Läufer, da ich zwischendurch immer wieder gegangen bin. Aber egal, ich habe es geschafft und als ich einen Blick auf das Ziel warf, stieg meine Motivation ein letztes Mal an“, freute sich Willingmann. Die Zielverpflegung war für ihn allerdings gewöhnungsbedürftig. Es wurden lediglich halb gefüllte kleine Becher zum Trinken angeboten. Das Bier war nicht alkoholfrei. Ansonsten gab es Rosinen, Nüsse und Trockenobst sowie Bananen und Äpfel. Am Ende absolvierte er die 23 km in 01:56:57 Stunden und belegte damit Platz 143 in der Gesamtwertung sowie Platz neun in der Altersklasse „Veteranen“. WA

Lauffreunde am Sorpese

Zwei Aktive der Lauffreunde Bönen waren beim 14. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpese“ vertreten. Katharina Krähling und Daniel Werner bewältigten dabei den Kurs über 15,6 Kilometer. Katharina Krähling belegte 01:28:44 Stunden Platz 131 der Gesamtwertung und Rang sechs in der Altersklasse W 40. Daniel Werner benötigte 01:35:25 Stunden, wurde damit 161. der Gesamtwertung und belegte Platz 25 bei den Männern 50.