

# Lauffreunde auf dem Podium

## LEICHTATHLETIK Fünf Starts mit vier Treppchenplätzen

Bönen – Gleich bei zwei Veranstaltungen waren Sportler der Lauffreunde Bönen jetzt aktiv.

Am 59. Hochsauerlandlauf in Altantenberg nahmen mit Todt G. Willingmann, Daniel Werner und Katharina Krähling drei Bönener Läufer teil. Sie genossen den schönen, aber auch anspruchsvollen Landschaftslauf über 3, 11 und 25 Kilometer mit Blick auf den Kahlen Asten. Dabei führten die abwechslungsreichen Strecken durch schattige Wälder, dann wieder über Wiesenpfade oder Schotterwege.

Knapp 180 Teilnehmer waren dieses Jahr auf den Höhen des Sauerlandes unterwegs und somit über 50 Teilnehmer mehr als im Vorjahr. Die Organisatoren zeigten sich äußerst zufrieden mit dem Verlauf der Veranstaltung und der Skiclub Altantenberg arbeitet bereits jetzt an den Vorbereitungen für das 60. Bestehen des Laufs am 20. Juli 2024.

Willingmann, der über 11 km an den Start ging, belegte mit Platz sieben in der Gesamtkonkurrenz der Männer das beste Resultat der Bönener Teilnehmer. In den Altersklassen platzierten sich die drei geschlossen im vorderen Bereich. „Die Strecke stellte mich dank der gewaltigen Höhendifferenz von 206 Metern vor eine besondere Herausforderung“, sagte anschließend ein zufriedener Willingmann und weiter: „Das Strecken- und Höhenprofil zeigte deutlich, dass die ersten drei Kilometer bergab ein wahres Vergnügen waren, während die darauf folgenden acht Kilometer wahre Arbeit bedeuteten. Nach etwa 7 km machte sich die Erschöpfung zunehmend bemerkbar.“

**Die Ergebnisse:** Todt G. Willingmann, 11km, 50:32 Min., Platz 7 der Männer, Platz 3 AK M55; Katharina Krähling, 25km, 02:52:25 Std., Platz 15 der Frauen, Platz 3 W40; Daniel Werner, 25km, 02:52:25 Std., Platz 41 der Männer, Platz 6 M50

Am Abend vor dem Hoch-

sauerlandlauf nahm Todt G. Willingmann bereits am 35. Roruper Abendlauf mit einem Doppelstart über 3 und 10 km teil.

Überraschend wurde vor Ort nur eine kurze Strecke von drei statt fünf Kilometern angeboten, sodass diese Distanz für die kleine Serie zählte. „Die Herausforderung, die drei Kilometer so schnell wie möglich zu laufen und eine Pace von unter vier Minuten zu erreichen, reizte mich sehr“, sagte Willingmann. Obwohl das Wetter sehr warm und teilweise schwül war, blieb es trocken. „Auf der zweiten Streckenhälfte merkte ich zwar, dass meine Energie fast erschöpft war, aber ich konnte trotzdem einen Durchschnittspace von 3:52 Minuten erreichen, was einer Zeit von 11:37 entsprach“, berichtete der Lauffreund.

Anschließend stand noch ein Lauf über 10 km an. „Als ich mich für beide Serien anmeldete, wusste ich, dass ich

natürlich auch bei beiden Läufen starten muss, um meine sportliche Herausforderung anzunehmen. Nachdem ich den vorherigen Lauf beendet hatte, gönnte ich mir einige Momente zur Erholung, um meine Kräfte für den zweiten Lauf zu sammeln“, sagte der Vielläufer. Die Atmosphäre sei durch das wechselhafte Wetter noch spannender geworden. „Doch die Luft wurde spürbar schwüler, was die bevorstehende Herausforderung zusätzlich intensivierte.“

Willingmann teilte seine Kräfte klug ein. Gleichzeitig hielt er seine Grundgeschwindigkeit hoch, um sein Ziel stets im Blick zu behalten. „Mit jeder Schrittlänge spürte ich die aufkeimende Euphorie und die feste Entschlossenheit, das Beste aus mir herauszuholen“, so Willingmann.

**Die Ergebnisse:** Todt G. Willingmann, 3 km, 11:37 Min., Platz 11 der Männer, Platz 1 AK M55; 10 km, 42:21 Min., Platz 43 der Männer, Platz 2 AK M55



Katharina Krähling, Daniel Werner und Todt G. Willingmann (von links) von den Lauffreunden Bönen erzielten gute Ergebnisse in Altantenberg.