



Von Tortur (noch) keine Spur: Birte Gillmann und Rebecca Vieregge bei der Ruhrschleife in Arnsberg. FOTO: LF BÖNEN

# Tortur für Lauffreunde

## LEICHTATHLETIK Trio kam durch

Bönen – Für einige Frauen und Männer der Lauffreunde Bönen gab es auch am Pfingstwochenende keine Pause. Sie waren bei der Ruhrschleife in Arnsberg sowie bei der „Tortour de Ruhr“ von Winterberg nach Duisburg am Start – zwei große Herausforderungen nicht nur wegen der Streckenlängen.

Bei der 4. Ruhrschleife standen Läufe über sechs, zwölf und 24 Stunden auf dem Programm – als Trailrun über eine 4,6 Kilometer lange Schleife durch die abwechslungsreiche Landschaft rund um Arnsberg mit etwa 60 Höhenmetern, und von der Zeit her von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern frei wählbar.

Für die Lauffreunde Bönen nahmen Rebecca Vieregge und Birte Gillmann am Sechsstunden-Lauf teil. Während der dritten Runde zog ein Gewitter auf, das sie in der vierten Runde voll erwischte. Sie stellten sich unter, um den schlimmsten Regen abzuwarten. Trotz der danach schwierigen Stellen im Wald legten sie in den sechs Stunden 28,2 Kilometer zurück, die ihnen die Plätze sieben und acht in der Frauenwertung brachten.

Birte Gillmann hatte sich dabei auf ein „gechilltes im Kreis Laufen und locker Kilometer sammeln“ vorbereitet und startete mit Vieregge im Partnerlook. Gemeinsam lief das „doppelte Lottchen“ über Hügel und Singletrails, wobei das Gewitter den Lauf zu einem kleinen Abenteuer machte.

Bei der „Tortour de Ruhr“, einem der längsten Nonstop-Läufe Deutschlands, geht es

je nach Wunsch über 230, knapp 161 und 100 Kilometer von der Quelle der Ruhr in Winterberg bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg.

Für die Lauffreunde Bönen waren Jan-Philipp Struck und Daniel Werner am Start. Während Jan-Philipp Struck sich nicht zum ersten Mal der vollen Distanz stellte, trat Daniel Werner über die 100 Kilometer an.

Struck startete am frühen Pfingstsamstag an der Ruhrquelle in der Überzeugung, die 230 Kilometer nonstop bewältigen zu können. Trotz seiner intensiven Vorbereitung und seines großen Einsatzes musste er den Lauf nach 125 Kilometern abbrechen.

„Krone richten und weitermachen“, meinte er, und: „Die Entscheidung war sehr schwer, aber richtig. Die Beine waren total übersäuert und schwer wie Beton, ein Laufen war nicht mehr möglich.“ Auch der Rücken meldete sich mit großen Schmerzen zurück, und dennoch lief Struck die ersten 50 Kilometer in 4:20 Stunden und führte das Rennen zeitweise sogar an.

Daniel Werner gab ein erfolgreiches Debüt über die 100 Kilometer. Seine Strecke führte ihn von Herdecke aus über den Ruhrtal-Radweg bis Duisburg. Begleitet von zwei Lauffreunden meisterte er die ersten 20 Kilometer problemlos, dann bremsten ihn aber Magen-Darm-Probleme aus. Dank der Unterstützung seiner Crew setzte er das Rennen mit schnellem Gehen fort und beendete es letztlich erfolgreich. WA



Daniel Werner (Mitte) mit seiner Crew in Duisburg.