

Harte 30 Kilometer mit steilen Anstiegen

Bönen – Der 36. Möhnesee-Pokal-Lauf bot für die Lauffreunde Jonas Behrend und Todt G. Willingmann eine besondere Herausforderung, denn die Streckenführung im Arnsberger Wald war nicht nur landschaftlich reizvoll, sondern auch anspruchsvoll mit steilen Anstiegen und Trailpassagen.

Willingmann trat dabei auf der 30-km-Strecke an, die zwei Runden mit insgesamt 620 Höhenmetern umfasste. Trotz der Hitze und der fehlenden Regeneration kämpfte er sich durch den Lauf. Obwohl er kurzzeitig mit dem Gedanken spielte aufzugeben, biss er sich durch und erreichte das Ziel erschöpft, aber zufrieden in 2:50:46 Stunden (Platz 12 der Männer, Platz 1 M55). Mit nur 16 Finishern und zahlreichen Aussteigern war der 30-km-Lauf dieses Jahr besonders hart.

Behrend nahm an der 15-km-Distanz teil und erlebte eine herausfordernde Strecke mit steilen Anstiegen und schwierigen Trailpassagen. Besonders der Wendepunkt auf einem steilen, mit Schotter übersäten Berg war äußerst kompliziert. Behrend verlief sich unterwegs und absolvierte am Ende „nur“ 13 Kilometer, da die Streckenführung etwas verwirrend war. In 1:04,23 Stunden kam er auf Platz vier der Männer und auf den ersten Rang seiner Altersklasse ins Ziel.

Einen Tag zuvor nahm Willingmann am 4. Appelhülsener Landlauf in Nottuln teil. Der Lauf war zugleich der letzte von zehn Läufen der Westmünsterland-Laufserie 2024, in der sich Willingmann auf den neunten Platz in seiner Altersklasse 55 vorkämpfte. Der 10-km-Lauf führte über eine zweirundige Strecke. Trotz eines Sturzes kurz vor dem Ende der ersten Runde schaffte er es, weiterzulaufen und den Wettbewerb zu beenden. Mit einer Zeit von 42:03 Minuten kletterte Willingmann in der Serie noch zwei Plätze nach oben. WA



Todt G. Willingmann (rechts) und Jonas Behrend. LF BÖNEN