

Lauffreunde gut vorbereitet

LEICHTATHLETIK Am Förderturm wird das Sportjahr in Bönen eröffnet

Bönen – 40 Jahre alt werden die Lauffreunde Bönen in diesem Jahr. Nicht ganz so lange laden die Leichtathleten zum Volkslauf. Am Sonntag, 12. Januar, schickt der Verein die Sportler der Region zum 38. Mal auf die zehn Kilometer, zum achten Mal bereits als „Lauf am Förderturm“ entlang der Seseke Richtung Kamen und zurück.

Nach der Schließung der Brämeyer Ermelingschule wurde die Traditionsveranstaltung „Rund um Flierich“ nach Bönen verlegt und erweitert. Die dazu genommene „Kurzdistanz“ über fünf Kilometer unterstreicht das Anliegen der Lauffreunde, jeden ans Laufen zu kriegen. Den Zwei-Kilometer-Kinderlauf befürwortete der verstorbene Trainer Michael Klein zwar schon zwei Läufe vor dem Wechsel des Standorts, etabliert hat er sich aber erst an der Zechenstraße. Es war eine logische Folge, da immer mehr Familien die Veranstaltung besuchten.

Nordic-Walking haben die Lauffreunde inzwischen wegen Kollisionsgefahr aus dem Programm genommen. Die Strecke auf dem Damm der Seseke war einfach zu eng. Den Kinderlauf verkürzten die Organisatoren in diesem Jahr um die Hälfte. „Wir denken, dass wir mit einem Kilometer mehr Kinder motivieren können, mitzumachen“, erklärte Schriftführerin Sabine Hermann. Die Bönenner hatten sich bei anderen Veranstaltungen schlaue gemacht, die Resonanz dort beobachtet. Einen Bambini-Lauf habe man auch angedacht, in diesem Jahr werde es ihn aber noch nicht geben.

Zufrieden sind die Lauffreunde



Zufrieden mit den Startzahlen waren die Verantwortlichen der Lauffreunde Bönen im vergangenen Jahr für die fünf und zehn Kilometer (Bild) sowie für den Kinderlauf. MARKUS LIESEGANG

de mit den Meldezahlen. Von knapp 100 Teilnehmern in der ersten Januarwoche stieg die Zahl auf 220 am Donnerstag. „Das ist mehr als zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres“, betont Hermann und zitiert den langjährigen Sportwart Jürgen Korwin: „Nur die Ruhe, die kommen schon noch.“

Der Blick der Läufer auf die Wetter-App und sogar am Lauftag direkt aus dem heimischen Fenster bringt dem Verein immer kurzfristige An- und Nachmeldungen vor den Starts. Als erste große Laufveranstaltung im Kreis mit amtlich vermessener Strecke zieht der „Lauf am Förderturm.“ Nachmeldungen sind ab 9 Uhr bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start und zu den Zeiten der Startnummernabholung möglich.

Startzeiten und Anmeldung

Startzeiten am Sonntag sind 9.45 Uhr für den Schülerlauf, 10.15 Uhr für die fünf Kilometer und 11.15 Uhr für den Hauptlauf über zehn Kilometer. Es gibt bei beiden Läufen wieder Zielchlusszeiten, **sogenannte cut-off-Zeiten**. Beim Fünfer sind es 50 Minuten und beim Zehner 90 Minuten. Die Startgebühren betragen für fünf Kilometer acht, für zehn Kilometer zwölf Euro plus zwei Euro Startnummernpfand, die später erstattet werden. Der Schülerlauf ist kostenfrei. Nachmeldungen kosten zwei Euro mehr (ausgenommen Schülerlauf. Anmeldungen sind möglich unter my.raceresult.com/317205/registration. Entgegen immer wiederkehrender Überlegungen, ob geringe Teilnehmerzahl und Aufwand lohnen, **wird es auch in diesem Jahr den „Kick & Run“ geben**. Das Event wird 29. Juni ebenfalls am Turm stattfinden **wie der Sechs-Stunden-Lauf für Ausdauerfreunde am 26. Juli**.

Hermann weist zudem auf die Entzerrung der Läufe hin. Die Startzeiten ermöglichen den Teilnehmern, die Sportler,

die die andere Distanzen wählen, anzufeuern. „Und beim Ein-Kilometer-Lauf können die Eltern den Nachwuchs über die

Strecke begleiten oder eben anzufeuern.“ Jedes ins Ziel laufende Kind erhält ein kleines Präsent. „Ein Läuferfeld von mehr als 300 Teilnehmern ist überhaupt kein Problem“, sagt Vorsitzender Joachim von Glahn. Insgesamt rechnen die Lauffreunde wieder mit einer Steigerung der Zahlen im Vergleich zum Vorjahr, als 271 Läuferinnen und Läufer insgesamt dabei waren.

„Die Strecken sind gut ausgeschildert und werden zusätzlich durch Streckenposten gesichert. Man braucht nur zu laufen“, sagt Hermann. „Im Zieleinlauf wird wie immer ein heißer Tee gereicht, und in der nahe gelegenen Goetheschule kann sofort geduscht werden.“ Am Turm gibt es dann Rostbratwurst vom Grill, belegte Brötchen, heiße und kalte Getränke sowie auch vegane Angebote. Ein Tipp: Das Kuchenbüfett ist schnell leer geräumt; erfahrene Leckermäuler greifen oft vor dem Lauf zu.

Preise gibt es im Hauptlauf über zehn Kilometer für die ersten drei Männer und Frauen und die Altersklassensieger. Über die fünf Kilometer werden die drei Besten jedes Geschlechts belohnt.

Prämien von 50 Euro gibt es für Verbesserung des Streckenrekords über zehn Kilometer. Den halten am Turm der Kölner Simon Dahl mit 32:43 Minuten sowie Christel Dörschel (Wenden) mit 37:14 Minuten. Letzteren verpasste Marit Bergmann aus Unna 2024 nur knapp um 19 Sekunden. Bisher hat die mehrfache Deutsche Meisterin im Triathlon noch nicht gemeldet.

MARKUS LIESEGANG