

# Viele schmutzige Schuhe

## LEICHTATHLETIK Lauffreunde in Welver und in Halver am Start

**Bönen** – Aktive der Lauffreunde Bönen waren sowohl beim 11. Welver Crosslauf als auch 4. Schnadegang rund um Halver am Start.

Der 11. Welver Crosslauf des TV Flerke ist nicht nur für spannende Wettkämpfe, sondern vor allem für matschige Schuhe und dreckige Klamotten bekannt. Trotz eisiger Temperaturen und grauem Himmel zog es 154 Teilnehmer in das Welveraner Buchenwaldstadion. Mit dabei waren vier Lauffreunde aus Bönen: Katharina Krähling, Jan Philipp Struck, Jonas Behrend und Thorsten Buchholz.

Für Behrend war es die erste Teilnahme bei diesem liebevoll organisierten Crosslauf, während seine Vereinskollegen bereits als „Wiederholungstäter“ an den Start gingen und die besondere Atmosphäre der Veranstaltung zu schätzen wissen.

Behrend zeigte bei seinem Debüt eine beeindruckende Leistung: „Der Kurs war anspruchsvoll – mit engen Stellen, matschigen Passagen und einem steilen Hügel, der viel Kraft gekostet hat. Besonders rutschig wurde es am Hügel, und bei einer Runde habe ich meinen Schuh fast verloren“, erzählte er.

Trotz der widrigen Bedingungen entschied er sich nach drei Runden, sein Pensum um fünf auf 13 Kilometer zu verlängern. Mit großem Einsatz erreichte er das Ziel als Gesamtdritter über die 13 Kilometer und sicherte sich den Sieg in seiner Altersklasse (MJ U23).



**Die Lauffreunde Bönen in Welver** mit Jan Philipp Struck, Thorsten Buchholz, Jonas Behrend und Katharina Krähling.

Auch die anderen Lauffreunde bewältigten die Herausforderungen des Kurses mit Bravour. Der enge Rundkurs verlangte den Teilnehmern alles ab: Neben dem besagten steilen Hügel ging es über matschige Ackerflächen und durch rutschige Passagen, die höchste Konzentration und Kraft erforderten.

Der Veranstalter, der TV Flerke, zeigte sich zufrieden: „Fast perfekter Crosslauf, nur die Sonne hat uns im Stich gelassen. Aber ihr seid alle gekommen, wunderbar. Wir haben spannende Wettkämpfe gese-

hen, zufriedene Sportler und viele schmutzige Schuhe.“

Für Jennifer Kneer und Joana Flanse stand mit dem 4. Schnadegang rund um Halver ein besonderes Laufabenteuer auf dem Programm. Dieses kleine, familiäre Event im Sauerland führte die Teilnehmer auf eine 51 Kilometer lange Strecke mit anspruchsvollen 1300 Höhenmetern – größtenteils auf verschneiten und vereisten Trails.

Der Ultramarathon folgt größtenteils dem Schnadeweg „Rund um Halver“, einem traditionsreichen Rundwanderweg, der auf etwa 51 Kilome-

tern die historischen Grenzverläufe der Stadt Halver nachzeichnet. Der Schnadeweg führt durch malerische Landschaften, dichte Wälder und über Höhenzüge, die an klaren Tagen atemberaubende Ausblicke bieten. Gerade im Winter wird die Strecke zu einer besonderen Herausforderung, da Schnee und Eis die ohnehin anspruchsvollen Pfade zusätzlich erschweren.

Trotz der schwierigen Bedingungen war die Stimmung bei den beiden Läuferinnen aus Bönen bestens: Strahlender Sonnenschein, grandiose Natur



**In Halver:** Jennifer Kneer und Joana Flanse

und eine erstklassige Verpflegung an den Stationen sorgten für gute Laune. Beide Läuferinnen meisterten die Strecke in sieben Stunden und 48 Minuten und genossen jede Sekunde des familiären und perfekt organisierten Laufs. WA

### Statistik

**11. Welver Crosslauf, 8000-Meter-Lauf:** Thorsten Buchholz, 58:26 Min., Gesamtplatzz 41, Platz 4 M40; Katharina Krähling, 1:02:15 Std., Gesamtplatzz 44, Platz 3 W40 – **13000-Meter-Lauf:** Jonas Behrend, 1:03:05 Std., Gesamtplatzz 5, Platz 1 MJ U23; Jan-Philipp Struck, 1:09:04 Std., Gesamtplatzz 14, Platz 3 M30