

Gute Ergebnisse für zwei Lauffreunde

Bönen – Am Sonntag fand der 33. Vorhelmer Lauf rund um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm statt – Jonas Behrend von den Lauffreunden Bönen war beim Lauf über die 10 Kilometer mit am Start. Die Strecke führte über zwei Runden durch Wohngebiete und anschließend über Feldwege – eine abwechslungsreiche, aber auch anspruchsvolle Strecke.

Behrend nutzte den Lauf als Formtest und verbesserte sich im Vergleich zu seinem letzten Start vor zwei Jahren deutlich. Mit einer starken Zeit von 38:14 Minuten sicherte er sich den dritten Platz in seiner Altersklasse (Platz 7, Männer).

Besonders erfreulich: Trotz eines harten Rennens und eines Überholmanövers kurz vor dem Ziel zeigte Behrend eine starke Leistung und war anschließend entsprechend mit seinem Ergebnis sehr zufrieden.

Bereits am Samstag startete mit Ingo Hanke ein weiterer Lauffreund beim 32. Sälzerlauf in Salzkotten. Die traditionsreiche Veranstaltung bietet eine schnelle, aber kurvenreiche Strecke, die über drei Runden à 3 km plus Zieleinlauf führt.

Beim 10-km-Hauptlauf gingen 378 Läuferinnen und Läufer an den Start. Mit einer starken Zeit von 40:31 Minuten sicherte sich Hanke den dritten Platz in der Altersklasse M50 (80./Männer). Der Sälzerlauf ist bekannt für seine flache und gut organisierte Strecke, die jedes Jahr viele Teilnehmende anzieht und schnelle Zeiten ermöglicht.