

n mit 2:1
Matthis
kenstein
rer-Grup-
ch in der
weniger
für die-
labei nur
deutli-
gegen
I (1:4)
I (0:3)
f gegen
bler II
Methle-
schsten
Etwas
Trainer



Am Förderturm in Bönen herrscht am Samstagmorgen wieder Hochbetrieb, wenn der Sechs-Stunden-Lauf der Lauffreunde Bönen startet.

FOTO LFB

Sechs-Stunden-Ultralauf am Bönener Förderturm

Leichtathletik. Großes Ultralauf-Event in Bönen: Die Lauffreunde Bönen richten am Samstag wieder den Sechs-Stunden-Lauf am Förderturm aus.

Bönen

Am Samstag, 26. Juli, organisieren die Lauffreunde Bönen zum sechsten Mal ihren renommierten Sechs-Stunden-Lauf am Förderturm – ein echtes Highlight im deutschen Ultralaufkalender.

Aufgrund der enormen Nachfrage wurde die Teilnehmergrenze von ursprünglich 150 auf 200 Startplätze erhöht. „Mit über 170 Voranmeldungen (Stand: Anfang der Woche) sind wir zuversichtlich, das neue Limit ebenfalls zu erreichen“, freut sich das Organisationsteam.

Die Online-Anmeldung ist bis Mittwochabend um 23 Uhr möglich.

Nachmeldungen vor Ort sind nur möglich, wenn die maximale Teilnehmerzahl bis dahin nicht erreicht ist.

Gelaufen wird auf der be-

währten 1,34 Kilometer langen Runde um das Bönener Zechengelände. Der Startschuss fällt um 9 Uhr; Startnummern können bereits ab 7 Uhr am Förderturm abgeholt werden.

„Die Veranstaltung ist bewusst bis 15 Uhr geplant – auch auf Anraten des Verbands, um der sommerlichen Hitze Rechnung zu tragen“, erläutert das Orga-Team.

Dieser besondere Lauf wird im Andenken an „Grobi“ ausgerichtet.

Nach der besonders emotionalen Ausgabe im letzten Jahr, bei der erstmals 200 Läuferinnen und Läufer starteten, haben die Lauffreunde erfahren, dass sie diese Anzahl dank zahlreicher ehrenamtlicher Helfer gut bewältigen können, ohne die familiäre Atmosphäre zu verlieren.

Genau darauf legte der im November 2023 verstorbene

Trainer und Initiator des Laufs, Michael Klein, viel Wert. Unter seinem Spitznamen „Grobi“ ist er den Lauffreunden und vielen Teilnehmern in lieber Erinnerung geblieben.

Die sportliche Spannung bleibt bis zum Ende erhalten: Wer sich an der Spitze der

Ergebnisliste einträgt, ist bei der starken Konkurrenz noch ungewiss. Die ersten drei Frauen und Männer erhalten eine attraktive, individuell gestaltete Auszeichnung. Auch alle anderen Teilnehmer dürfen sich auf eine Erinnerungsmedaille freuen. Die Bönener Bevölkerung ist

eingeladen, die Läufer entlang der Strecke anzufeuern und die besondere Atmosphäre auf dem Zechengelände zu genießen. „Die Lauffreunde Bönen freuen sich auf einen ereignisreichen, sportlichen Tag voller Herz, Schweiß und Gemeinschaft“, schreibt der Verein.

Lauffreundinnen holen erste Plätze

Hochsauerlandlauf in Altastenberg

Am vergangenen Samstag stand für die Lauffreundinnen Monika Stura-Metzen und Birte Gillmann eine spontane Herausforderung an: der diesjährige Hochsauerlandlauf in Altastenberg bei Winterberg, mitten im idyllischen Sauerland. Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen wagten sich die beiden auf die anspruchsvolle 25 Kilometer lange Distanz mit saten Höhenmetern. Monika

und Birte gingen ohne große Vorbereitung an den Start und wussten: Durchlaufen ist bei diesem Höhenprofil keine Option – durchhalten dagegen Pflicht! Bereits ab dem ersten Kilometer war klar, dass der Kurs ihnen alles abverlangen würde. Doch mit gegenseitiger Unterstützung, motivierender Atmosphäre und einem Ziel vor Augen – der Cut-off-Zeit von 4 Stunden – kämpften sich beide tapfer über die Höhen und

Täler des Sauerlands. Und sie wurden belohnt: Nach 3:55 Stunden erreichten beide das Ziel – erschöpft, aber glücklich. Zur Krönung des Tages sicherten sie sich jeweils den Altersklassensieg, auch wenn das Starterfeld überschaubar war.

Ihre Ergebnisse: Birte Gillmann, 25km, 3:55:50 Std., Platz 20 der Frauen, Platz 1 W45; Monika Stura-Metzen, 25km, 3:55:51 Std., Platz 21 der Frauen, Platz 1 W65.