

# Durchhalten ist Pflicht im Sauerland

## LEICHTATHLETIK Ein Duo in Altastenberg

**Bönen** – Monika Stura-Metzen und Birte Gillmann von den Lauffreunden Bönen haben eine spontane Herausforderung gemeistert: beim Hochsauerlandlauf in Altastenberg bei Winterberg, mitten im idyllischen Sauerland.

Bei sommerlichen Temperaturen wagte sich das Bönener Duo auf die anspruchsvolle 25-Kilometer-Distanz mit satten Höhenmetern.

Der traditionsreiche Lauf, ausgerichtet vom SC Altastenberg, zählt zu den schönsten, aber auch herausforderndsten Landschaftsläufen der Region. Die Strecke führt auf Wald- und Forstwegen durch das Hochsauerland – mit beeindruckenden Ausblicken, knackigen Anstiegen und liebevoll eingerichteten Verpflegungspunkten entlang der Route.

Die Bönenerinnen 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 Cutoffzeit von vier 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 sich Gillmann (W45) und Stura-Metzen (W65) jeweils den Altersklassensieg, auch wenn das Starterfeld überschaubar war. WA



**Monika Stura-Metzen (links) und Birte Gillmann** meisterten den Hochsauerlandlauf.

GILLMANN