

Bönenerinnen zeigen in Menden gute Form

Bönen – Mit vier Athletinnen, namentlich Monika Stura-Metzen, Birte Gillmann, Simone Kopietz und Manuela Lassahn, waren die Lauffreunde Bönen beim Josef-Kader-Handt-Waldlauf in Menden vertreten. Die Veranstaltung, die zum 41. Mal vom Marathon-Club Menden ausgerichtet wurde, bietet Läufern auf einer 6,5 Kilometer langen Rundstrecke mit jeweils rund 100 Höhenmetern nicht nur einen klassischen 20-km-Waldlauf, sondern auch die Möglichkeit, spontan zu verlängern – bis hin zum Ultralauf über 50 km.

Die durchaus fordernde Strecke durch den Mendener Wald verlangte den Teilnehmern einiges ab. Mit mehr als 100 Höhenmetern pro Runde war jeder Kilometer eine Herausforderung.

Alle vier Lauffreundinnen waren ursprünglich für die 20-km-Distanz gemeldet, was mindestens drei Runden bedeutete. Stura-Metzen, Gillmann und Kopietz absolvierten diese Distanz erfolgreich und zeigten sich mit dem gemeinsamen Erlebnis und der tollen Stimmung mehr als zufrieden. Lassahn nutzte den Lauf als Vorbereitung für den Berlin-Marathon und hängte spontan eine zusätzliche Runde an – am Ende standen für sie 26,5 km auf der Uhr.

Kopietz wurde über die 20 km in 2:22:01 Stunden 13. bei den Frauen. In ihrer Altersklasse W50 belegte sie gar Platz eins. Stura-Metzen legte die gleiche Distanz in 2:36:47 Stunden zurück, was ihr Rang 14 bei den Frauen und Platz eins in der Klasse W65 einbrachte. Gillmann benötigte 2:47:15 Stunden – Position 15 der Frauen, Platz drei in der W45. Lassahn wurde in 26,5 km (3:02:46) Sechste bei den Frauen und Erste in der W35. WA