

Runden durch Oppa's Garten

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen spulen viele Kilometer ab

Bönen – Vier Städte, ein Flow: Warendorf, Bochum, Hamm und Beckum. Die Lauffreunde Bönen gingen bei insgesamt vier Laufveranstaltungen auf die Strecke.

■ 45. Warendorfer Emssee-Lauf

Sonnig, warm – beste Spätsommerbedingungen rund um den Emssee. Für die Lauffreunde Bönen waren Jonas Behrend und Todt G. Willingmann über 10 km sowie Simone Kopietz, Monika Stura-Metzen und Birte Gillmann auf der Halbmarathon-Distanz dabei. Start und Ziel lagen wie gewohnt im Freibad Warendorf, die Strecke führte durch den Stadtpark, Waldpassagen und um den Emssee. Behrend lieferte sich über weite Teile ein Duell um Rang drei und entschied es auf der Zielgeraden in 39:43 Minuten für sich, während Willingmann ein kontrolliertes Rennen ins Ziel brachte (43:18 Minuten). Bei den Damen zeigte Kopietz im Halbmarathon ihre aktuelle Form und setzte sich früh ab (2:21:24 Stunden). Stura-Metzen und Gillmann konnten das Tempo nicht ganz mitgehen. Für Stura-Metzen reichte es dennoch mit einer Zeit von 2:35:51 Stunden zum Sieg in ihrer Altersklasse.

■ Oppa's 6. Gartenmarathon

25 Laufverrückte folgten der Einladung des Vereinsmitglieds Jan-Philipp Struck zur privaten Laufserie in Oppa's Garten – parallel zum Emssee-



Ein Trio der Lauffreunde Bönen mit Simone Kopietz, Monika Stura-Metzen und Birte Gillmann absolvierte in Warendorf den Halbmarathon.

LAUFFREUNDE



Durch Bochum liefen Jonas Behrend (links) und Todt G. Willingmann.

LAUFFREUNDE

Lauf in Warendorf. Gestartet wurde mit einem 61-km-Prolog, am Folgetag folgten mehrere Runden zwischen 5 und 20 Kilometer. Wer alles absolvierte,

kam auf 160 Kilometer Gesamtstrecke. Von den Lauffreunden nahmen Struck (111 Kilometer), Michael Flory (30 Kilometer), Thorsten Buchholz (20 Kilometer) und Daniel Werner (10 Kilometer) teil.

■ Halbmarathon Bochum

Direkt am Folgetag standen Willingmann und Behrend in Bochum wieder an der Startlinie – beim Halbmarathon durch die City. Gelaufen wurden eine kleine Einführungs- und drei große Runden durch die Innenstadt, begleitet von vielen jubelnden Zuschauern – typisch Citylauf. Für Behrend war es der erste Halbmarathon seit längerer Zeit. Er

wählte einen kontrollierten Start, ließ sich unterwegs von der Stimmung tragen und zog zwischendurch an – am Ende fehlten in 1:30:29 Stunden nur wenige Sekunden zur 1:30-Marke. Auf dem welligem Stadtkurs setzte Willingmann auf gleichmäßiges, defensives Tempo – goldrichtig: Runde für Runde stabil, am Ende reichte es sogar für den Sieg in der Altersklasse M60 mit einer Zeit von 1:34:34 Stunden.

■ Pütt-Tage-Lauf

Zum Auftakt der Pütt-Tage wurde der Innenstadtlaf durch Beckum ausgerichtet. Nadine Bielecki erreichte das Ziel über zehn Kilometer in etwas mehr als einer Stunde.

WA