

Volles Programm und gute Erfolge

LEICHTATHLETIK Ereignisreiche Wettkämpfe für die Lauffreunde Bönen

Bönen – Für die Lauffreunde Bönen stand das Feiertagswochenende ganz im Zeichen zahlreicher Laufveranstaltungen: Am Freitag waren die Bönener parallel beim Phoenix-Halbmarathon in Dortmund und beim Stimberg-Haardlauf in Oer-Erkenschwick am Start. Am Sonntag folgten Teilnahmen beim Soester Stadtlaf, beim Köln Marathon (Halbmarathon) sowie beim Magdeburg Marathon (Walking).

■ 12. Phoenix Halbmarathon

Der traditionsreiche Lauf zum Tag der Deutschen Einheit startete am Phoenix-See, führte über Phoenix West, durch den Westfalenpark, den Rombergpark und endete wieder am See in der Hafencity. Die amtlich vermessene Strecke über 21,1 Kilometer bot eine abwechslungsreiche Runde durch Dortmunds grünen Süden. Für die Lauffreunde Bönen am Start: Tatyana Ganushevich, Katharina Krähling, Thorsten Buchholz, Ann-Kristin Kul und Thomas Kul. Premiere für Ganushevich im Trikot der Lauffreunde in der Halbmarathon-Distanz; dazu neue persönliche Bestzeiten für Ann-Kristin und Thorsten Kul.

Ihre Ergebnisse: Thomas Kul, HM, 01:27:16 Std., Platz 75 der Männer, Platz 6 M45; Tatyana Ganushevich, HM, 01:58:05 Std., Platz 393 der Frauen, Platz 34 W40; Ann-Kristin Kul, HM, 02:01:38 Std., Platz 486 der Frauen,



Die Lauffreunde Bönen stellten beim traditionsreichen Phoenix-Halbmarathon in Dortmund neue persönliche Bestzeiten auf.

■ 20. Stimberg-Haardlauf

Während parallel beim Phoenix-Halbmarathon in Dortmund mehrere Lauffreunde unterwegs waren, setzte Jonas Behrend in Oer-Erkenschwick ein Ausrufezeichen: Er feierte den Gesamtsieg im 9,4-km-Hauptlauf des Stimberg-Haardlaufs. Es ging zwei Runden lang durch den anliegenden Wald an der Tennishalle. Nach kurzem Gruppentakt löste sich Behrend früh an die Spitze und blieb dort bis ins Ziel vorne, am

Ende mit rund einer Minute Vorsprung.

Sein Ergebnis: Jonas Behrend, 9,4km, 36:52 Min., Platz 1 Gesamt, Platz 11M

■ 33. Soester Stadtlaf

Nach seinem Sieg am Freitag stand Behrend am Sonntag direkt wieder an der Startlinie – und das gleich zweimal. Geläufen wurde auf Asphalt und Kopfsteinpflaster – kompakte Runden mit viel Stadtlaf-Feeling. Der Warm-up war ein Lauf durch die Altstadt mit zwei Runden mit je zwei Kilometern. Behrend arbeitete sich aus der Verfolgergruppe nach vorn, verteidigte bis in die Schlusskurve und setzte einen kräftigen Zielsprint. Anschlie-

ßend folgte ein 10-Kilometer-Lauf mit fünf Runden. Vier Runden lief er in einer Dreiergruppe gemeinsam im hohen Rhythmus, auf der letzten Runde musste er die beiden ziehen lassen, legte erneut einen starken Sprint hin und kam mit einer guten 39er-Zeit ins Ziel. Das Fazit: Der Doppelstart war gutes Training für die noch anstehenden Saisonhighlights.

Seine Ergebnisse: Jonas Behrend, 4km, 14:39 Min., Platz 7 der Männer, Platz 3 M; Jonas Behrend, 10km, 39:12 Min., Platz 10 der Männer, Platz 5 M

■ Köln Marathon 2025

Am Marathon-Sonntag in Köln stand für die Lauffreunde Bönen Marcus Münstermann auf



Jonas Behrend war zufrieden mit seinen Läufen.

der Halbmarathon-Distanz an der Startlinie. Der Kurs gilt als flach und schnell: Start in Deutz, dann durch die Szeneviertel bis zum stimmungsvollen Zieleinlauf am Kölner Dom.

Sein Ergebnis: Marcus Münstermann, HM, 02:06:19 Std., Platz 5792 der Männer, Platz 305 M50

■ Magdeburg Marathon

Parallel zum Köln-Marathon waren mit Karin und Dieter Freitag zwei Lauffreunde beim Magdeburg Marathon auf den Walking-Distanzen unterwegs, die gute Ergebnisse erzielten: Karin über 4,2 km – 36:37 Min. – Erste Frau in W70, Dieter über 10 km – 1:19:38 Std. – Zweiter Mann in M70