

10 Kilometer oder 1000 Höhenmeter zu bezwingen

Bönen – Hinter den Lauffreunden aus Bönen liegt ein kontrastreiches Wochenende. Während beim 55-Kilometer-Mammutmarsch Ausdauer und Höhenmeter gesammelt wurden, stand in Coesfeld beim Citylauf über 10 Kilometer das Tempo im Fokus. Der Gesamtsieger erreichte dort in knapp 32 Minuten das Ziel, Todt G. Willingmann benötigte etwas länger. Nach einer starken ersten Hälfte des Rennens musste der Lauffreund im zweiten Teil das Tempo reduzieren. Seine Zeit stoppte bei 42:28 Minuten. Damit verpasste er den Sieg in seiner Altersklasse (M60) knapp und musste sich auf Rang zwei einreihen.

Weitaus länger unterwegs waren die Vereinskollegen Katharina Krähling und Thorsten Buchholz beim Mammutmarsch in Dortmund. Vom Phoenix-Gelände verlief die Strecke über Hohensyburg und Ruhrklippen, um Hengstey- und Harkortsee, durch Wetter und Herdecke zurück nach Dortmund. Auf dem Profilzettel standen knapp 1000 Höhenmeter. Schritt für Schritt, bergauf wie bergab, blieben Krähling und Buchholz im Rhythmus, teilten Kräfte und Verpflegung ein und setzten ihre Marschstrategie stoisch um. Nach rund elf Stunden erreichte das Duo müde, aber zufrieden den ehemaligen Hochofen auf dem Phoenix-Gelände. WA