

In der Dunkelheit der Ardennen

LEICHTATHLETIK Todt G. Willingmann bewältigt den Trail de Dinant Nocturne

Bönen – Athleten der Lauf Freunde Bönen haben einmal mehr bei verschiedenen Veranstaltungen ihre Form überprüft. Todt G. Willingmann nahm am Trail de Dinant Nocturne in den Ardennen teil, laut Lauffreunde-Mitteilung „einem der spektakulärsten Nacht-Trail-Events Europas“. Auf den 21,5 km durch die dunkle Wallonie gab es 750 Höhenmeter zu überwinden.

Die Strecke führt durch dunkle Wälder, über schroffe Felsen und die Zitadelle von Dinant – und das alles bei Stirnlampe und eisigen fünf Grad. Die 21,5-km-Variante (es gibt auch eine 14-km-Strecke) ist bekannt für ihre technischen Passagen, steilen Anstiege und rutschigen Abfahrten.

Dieses Jahr war das Feld internationaler denn je, mit Läufern aus Frankreich, den Niederlanden und Deutschland. Willingmann fühlte sich „vorgewarnt“ – er kannte die 13 km mit 530 Höhenmetern vom Sommer-Trail in Dinant. Doch was ihn erwartete, war eine ganz andere Liga.

Zum Start waren 408 Stufen in der Zitadelle zu bewältigen. „Oben angekommen, ging's durch einen schiefen Raum, der für Schwindel sorgte – perfekt, um die Läufer direkt mental zu testen“, scherzte der Bö-



Vor malerischer Kulisse: Todt G. Willingmann kämpfte in Dinant unter anderem gegen Felswände und die Stufen der Zitadelle.

nener.

Was folgte, war ein Trail, der alles abverlangte. Schmale Pfade entlang der Felswand (Willingmann: „Ohne Stirnlampe wäre ich keinen Meter gekommen“), Serpentin, die selbst Bergprofis das Fürchten lehren und ein matschiger Acker, der schon von Vorgänger-Gruppen „bearbeitet“ worden war. Für die letzten acht Kilometer benötigte der Lauffreund eine zweite Stirnlampe, weil eine allein nicht mehr genügte.

Auch das Finale hatte es noch

einmal in sich. Statt geradem Weg ins Ziel ging es links den Hang hoch, auf den letzten Metern gab es enges Gedränge. „Überholen unmöglich, alle kämpften nur noch ums Durchkommen“, erklärte Willingmann, der nach 2:33:50 Stunden Rang vier in der Altersklasse M60 und Gesamtplatz 220 bei den Männern belegte. Sein Fazit: „Einer der besten Läufe ever.“

Das Lauffreunde-Trio Tatyana Ganushevich, Nadine Bielecki (beide über 10 km)

und Marcus Münstermann (5 km) war indes beim Advents-Trail in Hamm unterwegs. Der Lauf, der in dieser Form 2024 erstmals ausgetragen worden war, hat sich schnell als fester Termin im Kalender der regionalen Laufszene etabliert.

Die Strecke führte durch die idyllische Lippeaue und den Kurpark Bad Hamm, wo flache, schnelle Abschnitte und eine vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) zertifizierte Messung sowohl ambitionierten Läufern als auch Genussläufern



Tatyana Ganushevich und Nadine Bielecki.

gerecht wurden. Start und Ziel befanden sich im Jahnstadion Hamm-Ost. Ein Teil der Startgelder fließt in lokale Projekte, darunter der Förderverein Hospiz Hamm.

Ganushevich landete nach 55:51 Minuten auf Platz 35 der Frauen und auf Rang vier in der Altersklasse W40. Bielecki kam in 64:26 Minuten auf Position 53 der Frauen, in der W40 wurde sie Siebte. Münstermann belegte nach 25:40 Minuten Rang 61 bei den Männern. In der M50 war er Fünfter. **WA**