

Bieletzki mit neuer persönlicher Bestzeit

LEICHTATHLETIK Die Lauffreunde aus Bönen waren am Wochenende zweimal unterwegs

Bönen – Der Ruhrtaulauf gehört zu den traditionsreichsten Laufveranstaltungen im Ruhrgebiet. Die 10-Kilometer-Strecke führt als flache Wendepunktstrecke durch das idyllische Ruhrtal. Zum 50. Jubiläum waren vier Lauffreunde aus Bönen dabei – und wurden vom März-Wetter auf eine echte Probe gestellt. Nach Wochen mit frühlingshaftem Sonnenschein erwischte die Teilnehmer ausgerechnet am Wettkampftag der kälteste Tag der Saison: vier Grad und Dauerregen.

Nadine Bieletzki nutzte die flache Strecke dennoch optimal und belohnte sich mit einer neuen persönlichen Bestzeit – erstmals blieb sie unter der Marke von einer Stunde. Katharina Krähling zeigte ebenfalls einen starken Lauf und war trotz des schlechten Wetters begeistert von der gut organisierten Veranstaltung und der schönen Strecke.

Jonas Behrend bestritt den Ruhrtaulauf zum ersten Mal und lieferte gleich ein starkes Rennen ab. Er lief nahezu die



Vier Lauffreunde aus Bönen starteten am Wochenende beim Ruhrtaulauf in Fröndenberg.

THORSTEN BUCHHOLZ

gesamte Strecke unter den Top fünf. Mit einer Zeit von 38 Minuten sicherte er sich den Altersklassensieg. Thorsten Buchholz lief sein Rennen klug, teilte seine Kräfte gut ein und kam mit seiner Wunschzeit von unter einer Stunde ins Ziel.

Nur einen Tag nach dem Ruhrtaulauf in Fröndenberg

stand Jonas Behrend bereits wieder an der Startlinie – diesmal gemeinsam mit Ingo Hanke und Todt G. Willingmann beim 34. Rund um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm. Der Lauf ist eine traditionsreiche Veranstaltung mit familiärem Charakter. Die 10-Kilometer-Strecke führt in zwei Runden

durch die hügelige Landschaft rund um die Wibbeltkapelle.

Todt G. Willingmann startete zügig und merkte erst nach dem ersten Kilometer, dass er mit einem Pace von 4:07 unterwegs war. Die welligen Abschnitte verlangsamten ihn etwas, doch nach der ersten Runde waren die Abstände nach



Für Jonas Behrend (rechts) ging es auch in Ahlen-Vorhelm auf die Strecke.

THORSTEN BUCHHOLZ

vorne und hinten so groß, dass die Positionen praktisch verteilt waren. Auf den letzten zwei Kilometern zog er das Tempo nochmal an und verteidigte seinen Vorsprung souverän. Am Ende sicherte er sich den Altersklassensieg mit über drei Minuten Vorsprung.

Jonas Behrend lief ein lebhaftes

Rennen. Mit dem Wettkampf vom Vortag in den Beinen war eine Topleistung schwieriger, dennoch belegte er den zweiten Platz in seiner Altersklasse. Ingo Hanke komplettierte das Lauffreunde-Trio und meisterte die zwei Runden durch die Vorhelmer Landschaft ebenfalls erfolgreich. WA