

Zwischen Alster und Revier

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen zeigen bei verschiedenen Veranstaltungen Präsenz

Bönen – Athleten der Lauffreunde Bönen waren kurz vor dem Monatswechsel bei unterschiedlichsten Veranstaltungen unterwegs. Ein Überblick.

Mit Simone Kopietz, Manuela Lassahn, Rebecca Vieregge und Katharina Krähling testeten vier Lauffreundinnen ihr Können bei der 40. Auflage des Marathons in Hamburg, eines der Top-Events in Europa in dieser Disziplin. Für die Bönenerinnen war es eine unvergessliche Erfahrung, die weit über das reine Laufen hinausging. Kopietz, Lassahn und Vieregge gingen über die Halbmarathon-Distanz an den Start.

Krahling hingegen wagte sich an die volle Marathondistanz von 42,195 km. Zwar hatte sie diese Strecke bereits mehrfach im Rahmen von Stundenläufen auf der Bahn absolviert, doch Hamburg war ihr erster offizieller Marathonstart.

Alle vier Lauffreundinnen kamen glücklich ins Ziel. Ihre Ergebnisse: Manuela Lassahn (2:08:02 Stunden) 202. in der Altersklasse W35; 1443. bei den Frauen; Simone Kopietz (2:26:26) 179. W50, 2671. Frauen; Rebecca Vieregge (2:33:44) 282. W40, 3046. Frauen; Katharina Krähling (4:37:16), 415. W40, 2953. Frauen.

Ingo Hanke versuchte sich am Düsseldorf-Marathon, einem der traditionsreichsten Stadtläufe in Nordrhein-Westfalen. Mit seinen flachen und schnellen Abschnitten gilt der



Rebecca Vieregge (von links), **Simone Kopietz** und **Manuela Lassahn** starteten in Hamburg. **LAUFFREUNDE**

Kurs als besonders lauffreundlich. Der Bönener startete über die Halbmarathon-Distanz und hatte das Ziel gesetzt, 1:30 Stunden ins Ziel zu kommen. Er lief sein Rennen diszipliniert durch – und erreichte sein Ziel.

Bönener Duo erlebt Premiere in Ennepetal

In Ennepetal feierte der Citylauf seine Premiere. Von den Lauffreunden waren Jonas Behrend und Tott G. Willingmann dabei. Für Willingmann war es die dritte Laufveranstaltung an drei aufeinanderfolgenden Tagen.

Das Programm in Ennepetal

umfasste einen Kinderlauf sowie die Distanzen 5 km und 10 km, jeweils auf einem 1,25 km langen Rundkurs durch die Innenstadt – vier Runden für die kurze, acht für die lange. Sowohl Behrend als auch Willingmann entschieden sich für einen Doppelstart, nahmen also jeweils beide Distanzen in Angriff.

Behrend überquerte die Ziellinie über die 5 km nach 18:22 Minuten als Fünfter der Gesamtwertung sowie Zweiter seiner Altersklasse. Über die doppelt so lange Strecke wurde er in 39:38 Minuten Gesamt-Vierter und abermals Zweiter der Altersklasse.



Jonas Behrend (l.) und **Tott G. Willingmann**. **LAUFFREUNDE**

Für Willingmann war der Tag in Ennepetal der Abschluss eines intensiven Laufwochenendes. Die 5 km schloss er in 20:58 Minuten auf Rang zwei der Altersklasse M60 und 16. der Gesamtwertung (15. der Männer) ab.

Auf den 10 km startete der Lauffreund die erste Runde noch mit 5:07 Minuten, doch von Runde zu Runde wurde es anstrengender – das Tempo sank. Letztlich wurde er in 43:27 Minuten 1. der M60 und Gesamt-13. (11. der Männer).

Im Ziel gab es nicht nur Ehrungen für die Top 3 der Gesamtwertung, sondern auch für die Top 3 der Senioren ab AK

55. Willingmann erhielt einen Pokal für Platz 3 über 5 km und einen für den Sieg in der Seniorenklasse über 10 km.

Behrend und Willingmann traten zudem beim 14. Osnabrücker Gipfelsturm an – ein Abenteuer über 10,7 km mit Berg, Wald, Steinbruch und 269 Treppenstufen. Der „Ernst des Lebens“ begann ab Kilometer sieben. Ein steilerer Anstieg forderte die Beine. Willingmann entschied sich bewusst, ein Stück zu gehen und Kräfte für das zu sparen, was noch kam: Die Treppenstufen. Oben angekommen, waren es nur noch wenige Meter bis ins Ziel. Und dort spielte eine Live-Kapelle.

Die Ergebnisse des Bönener Duos: Jonas Behrend (45:28 Minuten) 39. Männer; Tott G. Willingmann (48:39 Minuten) 2. M60, 70. Männer.

55 km Wandern durchs Revier

Robert Klammer und Thorsen Buchholz waren langsamer, aber deutlich weiter im Einsatz – beim Mammutmarsch Ruhrgebiet über die 55 km lange Maximaldistanz. Der Mammutmarsch ist eine der bekanntesten Wanderveranstaltungen Deutschlands und findet an verschiedenen Standorten statt. Das Konzept ist simpel, aber fordernd: Wandern über Distanzen von 30, 42 oder 55 km – ohne Zeitlimit, aber mit Ausdauerfaktor. Gestartet und

gefinstert wird gemeinsam.

Die Ruhrgebiets-Ausgabe führte auf einer abwechslungsreichen Route mitten durch die Industriekultur des Reviers: vom Landschaftspark Duisburg-Nord – dem ikonischen stillgelegten Hochofenwerk – durch Oberhausen vorbei am imposanten Gasometer, weiter nach Bottrop zum ehemaligen Bergwerk Prosper Haniel, hinauf zum spektakulären Tetraeder auf der Halde Beckstraße mit seiner Stahlkonstruktion und schließlich zurück nach Duisburg.

Klammer erreichte das Ziel nach 8:16 Stunden. Buchholz überquerte die Ziellinie nach 10:15 Stunden.

Willingmann komplettierte indes sein Laufwochenende beim 37. Ems-Lauf, der erste Teil einer Serie von vier Läufen war. Die Mission des Lauffreunds über die 10 km: Ein gutes Ergebnis von Beginn an. Mit der Motivation der Frühlingssonne im Rücken lief Willingmann zügig und behielt dabei stets die Konkurrenz im Blick. Schnell wurde klar, dass seine 13 Altersklassenkonkurrenten (M60) keine ernsthafte Bedrohung darstellten – der Bönener hielt sie auf Distanz und nahm später die Siegermedaille für die AK M60 in Empfang. Willingmanns Zeit von 43:25 Minuten und Rang 13 bei den Männern rundeten den persönlichen Dreierpack des Lauffreunds ab.