

Lauffreunde sammeln Podestplätze

LEICHTATHLETIK Alle Starterinnen beim Hammer Frauenlauf auf dem Treppchen

Bönen – Ein erfolgreiches Laufwochenende liegt hinter den Lauffreunden Bönen: Bei gleich vier Veranstaltungen präsentierten sich die Athletinnen und Athleten in hervorragender Form und erzielten zahlreiche Podestplätze.

Beim 37. Hammer Frauenlauf gingen rund 132 Teilnehmerinnen aus Hamm und Umgebung über Distanzen von fünf und zehn Kilometern an den Start. Bei Sonnenschein und besten Laufbedingungen waren die Lauffreunde mit sechs Läuferinnen vertreten – und sorgten für ein außergewöhnliches Ergebnis: Alle Bönener Starterinnen erreichten Podestplätze, darunter drei Altersklassensieger und drei zweite Plätze.

Über die 5-km-Distanz überzeigten Tatyana Ganushevich in 25:02 Minuten (Platz 2 W40), Katharina Budde in 25:29 Minuten als Siegerin der W30 sowie Zoe Zicholl (25:29 Minuten, Platz 2 W20). Gisela Homeyer belegte in 36:02 Minuten Rang 2 der W75. Auf der 10-km-Strecke waren Katharina Krähling (56:05 Minuten, Platz 1 W40) und Monika Stura-Metzen (1:06:20 Stunden, Platz 1 W65) erfolgreich. Auch abseits der Strecke wusste die Veranstalter zu überzeugen: Jede Teilnehmerin erhielt eine Rose, eine Banane und Getränke – und mit der Startnummer gleich ein Los für die Verlosung im Ziel.

Parallel dazu nahm Todt G.



Holten alle einen Podestplatz: Sechs Bönener Läuferinnen starteten beim 37. Hammer Frauenlauf.

Willingmann am 19. Nottulner Städtelauf teil, der im Rahmen des Stadtfestes „Nottulner Maizauber“ ausgetragen wurde und zur WML-Serie gehört. Die 10-km-Strecke wird in zwei Runden absolviert, Start und Ziel liegen nahe dem Marktplatz in der City. Schon nach wenigen hundert Metern geht es bergauf Richtung Nonnenbach – zunächst noch schattig. Doch oben angekommen bleibt es wellig und sonnig, bevor es nach etwa drei Kilometern bergab geht: erst durch einen kühlen Wald, dann zurück in die Stadt. Willingmann ging die erste Runde zwar etwas zu schnell an, kämpfte sich jedoch routiniert durch die zweite

Runde und zeigte besonders im Schlussteil großen Einsatz. In 43:54 Minuten belegte er Rang zwei der Altersklasse M60 sowie Platz 36 im Gesamtfeld der Männer. Als regelmäßiger Teilnehmer wurde er vom Veranstalter namentlich begrüßt – eine besondere Anerkennung. Als Finisher-Auszeichnung gibt es in Nottuln übrigens keinen Chip und keine Medaille, sondern einen Backstein.

Am Sonntag folgte der 23. Ahlener Stadtteil- und Haldenlauf, der mit zwei unterschiedlich anspruchsvollen Strecken aufwartete. Jonas Behrend entschied sich für den 7,94-km-Werselauf und legte ein taktisch kluges Rennen hin. Lange

orientierte er sich an einem Vordermann, musste diesen jedoch auf den letzten Metern nach einem kraftvollen Sprint ziehen lassen. Im Ziel folgte die Überraschung: In 29:58 Minuten belegte er Platz zwei der Gesamtwertung.

Auf der anspruchsvollen 10,2-km-Haldenstrecke mit rund 92 Höhenmetern stellten sich Nadine Bielecki und erneut Todt G. Willingmann der Herausforderung. Die ersten Kilometer bis zur Halde liefen gut, das Tempo stimmte. Doch dann kam der Anstieg – steil, fordernd und ohne Kompromisse. Bielecki erreichte nach 1:05:23 Stunden Platz sechs der W40. Willingmann zeigte sich gut er-



Gingen in Ahlen an den Start: Jonas Behrend (von links), Nadine Bielecki und Todt G. Willingmann.

holt vom Vortag und meisterte den Anstieg mit einem Tempo von 5:55 min/km souverän. Auf den letzten Metern schnappte ihm noch ein jüngerer Läufer den 8. Gesamtplatz weg, in seiner Altersklasse M60 siegte er aber souverän in 45:52 Minuten mit knapp zehn Minuten Vorsprung.

Beim weltweit ausgetragenen Wings for Life World Run war schließlich Thorsten Buchholz für die Lauffreunde Bönen aktiv. Jedes Jahr am selben Tag starten Hunderttausende Läuferinnen und Läufer gleichzeitig in aller Welt, um Geld für die Rückenmarksforschung zu sammeln. 2026 waren es beeindruckende über 300 000 Teil-

nehmer aus 187 Ländern – an großen Eventstandorten gemeinsam oder ganz individuell per App von zu Hause aus. Bei diesem besonderen Format gibt es keine feste Ziellinie – stattdessen verfolgt ein sogenanntes „Catchcar“ die Teilnehmenden. Buchholz startete gemeinsam mit Kollegen seines Arbeitgebers per App und absolvierte 13,34 Kilometer, bevor er nach 1:25 Stunden eingeholt wurde. Damit belegte er Platz 60 531 in der weltweiten Männerwertung sowie Rang 14 014 in Deutschland. Der diesjährige Weltsieger startete in Japan und legte unglaubliche 78,95 km zurück, bevor das Catchcar ihn einholte.