

100 Kilometer durch die Hitze

LEICHTATHLETIK Zwei Lauffreunde verausgaben sich beim letzten Ruhrtal-Ultramarathon

Bönen – Mit ihrer 20. Ausgabe ist die Tortour de Ruhr (TTdR) in diesem Jahr zu Ende gegangen. Der Nonstop-Ultramarathon entlang der Ruhr wurde letztmals ausgetragen und markierte damit den Abschluss einer langjährigen Serie. Bereits zum zehnten Mal führte die Strecke vom Ursprung der Ruhr im Sauerland bis zur Mündung in Duisburg. Unter dem Motto „20 Jahre TTdR – Adieu Edition“ gingen insgesamt 359 Läuferinnen und Läufer auf drei verschiedenen Distanzen an den Start, darunter auch zwei Teilnehmende der Lauffreunde Bönen: Joana Flanse über 100 Kilometer sowie Jan-Philipp Struck über die Gesamtdistanz von 230 Kilometern, die von Winterberg bis zur Rheinorange in Duisburg verläuft.

Teilnahme nur mit viel Erfahrung

Die Tortour de Ruhr zählt zu den anspruchsvollsten Ultramarathons in Deutschland. Charakteristisch sind die durchgehende Streckenführung ohne Etappen sowie die Orientierung am Ruhrtalradweg. Eine Teilnahme ist in der Regel nur mit entsprechender Ultra-Erfahrung möglich, häufig auf Einladung oder Empfehlung. Das Rennen wird von vielen als besondere Herausforderung wahrgenommen, nicht zuletzt wegen der Länge, der wechselnden Topografie und



Das Anschlagen an der Rheinorange.
LF BÖNEN



Erschöpft, aber glücklich: An der Rheinorange gibt es für Joana Flanse nach 13 Stunden und 33 Minuten die verdiente Medaille und ein Zielfoto.
LF BÖNEN



Der Ruhrtalweg hatte wenig Schatten.
LF BÖNEN

äußerer Bedingungen wie Wetter und Temperatur.

Für Jan-Philipp Struck war es der dritte Versuch auf der 230-Kilometer-Distanz. Die Strecke gilt als Königsklasse der Veranstaltung und verlangt den Teilnehmenden nahezu permanente Belastung über viele Stunden hinweg ab. In diesem Jahr stellte vor allem die Hitze eine zusätzliche Herausforderung dar. Nach etwa 85 Kilometern und 10:33 Stunden, gelaufen von Winterberg bis nach Wickede, entschied sich Struck, das Rennen vorzeitig zu beenden.

Der Abbruch erfolgte unter Bedingungen, die für viele Teilnehmende herausfordernd wa-

ren. Von den 112 gestarteten Läuferinnen und Läufern auf der langen Distanz erreichten lediglich 51 das Ziel. Die Entscheidung, das Rennen zu beenden, unterstreicht in solchen Situationen auch die Bedeutung eines verantwortungsvollen Umgangs und Verständnisses mit den eigenen körperlichen Grenzen.

Erfolgreich beendete dagegen Joana Flanse ihre 100-Kilometer-Distanz. Am Sonntag um 18:33 Uhr erreichte sie das Ziel an der Rheinorange in Duisburg-Kaßlerfeld nach 13:33:16 Stunden. Damit belegte sie den siebten Platz in der Frauenwertung sowie Rang 39 im Gesamtklassement dieser Strecke. Für

die Läuferin der Lauffreunde Bönen war die Teilnahme zugleich die Erfüllung eines länger bestehenden sportlichen Ziels, da die diesjährige Ausgabe auch die letzte Gelegenheit bot, an der Tortour de Ruhr teilzunehmen.

Sehr früher Start für Flanse

Ihr Renntag begann früh: Bereits um 3:15 Uhr startete die Vorbereitung im Hotel in Herdecke, bevor um 5 Uhr der Startschuss fiel. Zu diesem Zeitpunkt waren die Teilnehmenden der längeren Distanz bereits seit mehreren Stunden auf der Strecke. Flanse fand zu-

nächst gut in ihren Rhythmus und lief bei vergleichsweise moderaten Temperaturen ein konstantes Tempo. Ihre Begleitcrew unterstützte sie entlang der Strecke mit Verpflegung und Material.

Im weiteren Rennverlauf machten sich steigende Temperaturen bemerkbar. Auf den weitgehend ungeschützten Abschnitten des Ruhrtalradwegs kletterten die Werte auf über 30 Grad. Flanse passte ihr Tempo nach etwa der Hälfte der Strecke an die Bedingungen an, setzte den Lauf jedoch kontinuierlich fort. Neben der individuellen Leistung prägte auch die gegenseitige Unterstützung auf der Strecke das Geschehen:

Teilnehmende und Begleitteams motivierten sich regelmäßig gegenseitig, ebenso trugen Helferinnen und Helfer an den Verpflegungspunkten zur Versorgung bei.

Auf den letzten Kilometern wurde das Rennen zunehmend kräftezehrend für die Teilnehmenden. Dennoch erreichte Flanse das Ziel und beendete damit erfolgreich ihre Teilnahme an der letzten Ausgabe der Tortour de Ruhr. Mit dem Abschluss der Veranstaltung endet zugleich eine traditionsreiche Ultramarathon-Reihe im Ruhrgebiet, die über zwei Jahrzehnte hinweg zahlreiche Ausdauersportlerinnen und -sportler angezogen hat.