

Zwischen Bobbahn und „Kotzberg“

LEICHTATHLETIK Lauffreund Todt G. Willingmann meistert zwei harte Prüfungen

Bönen – Todt G. Willingmann und Jonas Behrend von den Lauffreunden Bönen waren wieder auf verschiedenen Wettkämpfen in der Region unterwegs.

Ein ungewöhnliches Lauferlebnis erwartete Todt G. Willingmann beim BobbahnRun in Winterberg. Die rund 6,5 Kilometer lange Strecke führte zunächst über Wald- und Wiesenwege, bevor der anspruchsvollste Teil begann: 1,6 Kilometer durch den Eiskanal der bekannten VELTINS-EisArena – entgegen der eigentlichen Fahrtrichtung und mit zahlreichen Steilkurven sowie kräftigen Anstiegen.

Bei angenehmen Temperaturen um 20 Grad verlangte vor allem der Abschnitt in der Bobbahn den Teilnehmern einiges ab. Willingmann fand nach eigenen Angaben nur schwer in den Rhythmus und musste aufgrund fehlender Trainingskilometer mehrfach Gehpausen einlegen. 15 Steilkurven, Steigungen von bis zu 15 Prozent und rund 120 Höhenmeter ver-



Liefen zum dritten Mal in Velbert mit: Jonas Behrend (links) und Todt G. Willingmann. LAUFFREUNDE BÖNEN

langten den Läuferinnen und Läufern alles ab. Enge Kurven, Betonuntergrund und stetige Anstiege machten diesen Abschnitt zu einer echten Herausforderung für Ausdauer und Kopf gleichermaßen. Im Ziel belegte der Läufer der Lauffreunde Bönen mit einer Zeit

von 36:37 Minuten den 53. Platz im Gesamtklassement. Eine Altersklassenwertung gab es nicht. Jeder Finisher erhielt aber eine Erinnerungsmedaille aus Holz.

Bereits einen Tag später stand Willingmann erneut an der Startlinie. Gemeinsam mit Jo-

nas Behrend nahm er am LaminatDEPOT-Lauf in Velbert teil. Der 10-km-Lauf startete im Stadion und führte über den Panoramaweg zum Abtskücher Stauteich, entlang des Rinderbachs zurück zur Sportanlage. Ein echter Höhepunkt der Strecke war die 40 Meter hohe Brücke, die einen markanten Abschnitt des Kurses bildete. Das Streckenprofil war typisch für das Bergische Land: abwechslungsreich, mit engen Waldwegen, Feldwegen bergab – und einem äußerst anspruchsvollen Schlussabschnitt. Als besondere Herausforderung galt der Schlussanstieg mit 36 Höhenmetern am sogenannten „Kotzberg“, der auf den letzten Metern noch einmal viele Kräfte forderte.

Da beide früh am Start waren, gerieten sie versehentlich in den bereits laufenden 5,45-km-Lauf, der schon um 10.25 Uhr gestartet war. Zum Glück bemerkten sie den Irrtum nach wenigen hundert Metern und fanden sich rechtzeitig zum eigentlichen 10-km-Start um 10.35

Uhr wieder ein. Bei trockenen Bedingungen und rund 22 Grad erwischte Willingmann einen starken Tag. Trotz der Belastung vom Vortag lief er lange ein konstantes Tempo und verbesserte seine Vorjahreszeit deutlich. Nach 46:48 Minuten erreichte er das Ziel als Sieger der Altersklasse M60 und belegte Platz 51 der Männerwertung.

Auch Behrend zeigte eine starke Leistung. Er absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 42:43 Minuten und wurde 21. der Männerwertung. Für Unmut sorgte jedoch die Altersklassenwertung des Veranstalters: Jüngere Jahrgänge wurden gemeinsam gewertet, wodurch eine übliche Altersklassenplatzierung ausblieb. Sportlich fiel die Bilanz für den Bönener dennoch positiv aus.

Mit dem außergewöhnlichen BobbahnRun und den guten Ergebnissen in Velbert blickten die Lauffreunde Bönen auf ein erfolgreiches Laufwochenende mit zwei gänzlich unterschiedlichen Herausforderungen zurück.

Böner des letz zirk wick Skie mit Rich Auf M Ein: nen folg Özt jew Lia Tiel che Für tags sitione einz 7:6 Du nem selb gasp sch reich Une stie klas