Gute Ergebnisse

LEICHTATHLETIK Lauffreunde bei verschiedenen Rennen

Bönen – Zum zweiten Mal wurde in Nottuln-Appelhülsen der Appelhülsener Landlauf ausgetragen, der Bestandteil der Münsterland-Laufserie ist. Für die Lauffreunde waren Todt G. Willingmann (Doppelstart über 5 und 10 km) und Ingo Hanke (5km) dabei. Gelaufen wurde auf einem 5-km-Rundkurs.

„Es waren Wertungsläufe für die Münsterland-Serie, und ich musste noch mindestens einen haben, um überhaupt in die Wertung zu kommen“, berichtet Willingmann, der den ruhigen und schönen Landschaftslauf genoss. „Obwohl ich mir von den Lauf in Appelhülsen nichts versprochen hatte, hat er mich doch überrascht. Neben zwei Autobahnquerungen ging er sogar durch zwei Bauernhöfe, was den Lauf nicht eintönig machte.“

Willingmann wurde über fünf Kilometer in einer Zeit von 24:02 Minuten Gesamt-31 (2. AK M55). Auf der längeren Strecke kam er nach 48:31 Minuten als Gesamt-50. ins Ziel (2. AK M55). Ingo Hanke schaffte es, über fünf Kilometer unter 20 Minuten zu bleiben. Er wurde in 19:20 Gesamt-Siebter und Zweiter der AK M45.

Parallel fand der 58. Herbstwaldlauf mit Start und Ziel im Sportpark Giebelscheid in Fretter statt. Angeboten wurden neben der Halbmarathondistanz ein 11,3-km-, sowie ein 6-km-Jedermann-Lauf. Die Halbmarathondistanz wies ein Höhenprofil von 550 Höhenmeternn auf. Für die Lauffreunde Bönen war Michael Klein über die Halbmarathon-Distanz am Start. „Ein kleiner Lauf mit familiärer Atmosphäre“, lobte Klein. „Die Strecke führt über Waldwege im Naturpark Sauerland-Rothaargebirge. Mit dem Wetter hatten wir Glück.“ Er wurde beim Halbmarathon in 2:07,04 Stunden 19. der Gesamtwertung und Dritter der AK M 55.

Nach seinem Doppelstart am Samstag hängte Todt G. Willingmann am Sonntag noch einen 10-km-Start beim Herbstlauf in Beckum-Neubeckum dran. Hier wurde er in 46:09 Minuten Gesamt-24. (4. AK M 55). WA



In Appelhülsen am Start: Ingo Hanke (links) und Todt G. Willingmann von den Lauffreunden Bönen. FOTO: WILLINGMANN