Doppelschicht und Podestplätze

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen schrecken vor sommerlichen Temperaturen nicht zurück

Bönen – So funktioniert Flexibilität: Die Lauffreunde Bönen waren einmal mehr auf den unterschiedlichsten Distanzen unterwegs. Jonas Behrend und Todt G. Willingmann starteten beim Roruper Abendlauf, Willingmann legte tags darauf noch einen kurzen Wettkampf in Drensteinfurt nach. Thorsten Buchholz absolvierte an zwei Tagen zwei Halbmarathons, während Jennifer Kneer beim Schnadegang rund um Schalksmühle die Frauenwertung gewann.



Zwei Tage, zwei Halbmarathons: Lauffreund Throsten Buchholz konnte nach seinem Mammutprogramm trotzdem noch lachen. LAUFFREUNDE BÖNEN



Schnellste Frau: Jennifer Kneer. LAUFFREUNDE BÖNEN

38. Roruper Abendlauf

Beim sechsten Lauf der Westmünsterland-Laufserie in Dülmen-Rorup trafen Jonas Behrend und Todt G. Willingmann auf sommerliche 27 Grad. Für Willingmann waren die Vorzeichen aufgrund anhaltender orthopädischer Probleme schwierig. Auf der 10-Kilometer-Strecke lief er dennoch ein kontrolliertes Rennen und sicherte sich überraschend Platz zwei in seiner Altersklasse. Damit verteidigte er zugleich Rang zwei in der Altersklassenwertung der Laufserie. Nun plant er, eine mehrwöchige Wettkampfpause einzulegen. Behrend absolvierte seine Premiere in Rorup. Die Strecke empfand er zwar landschaftlich als wenig spektakulär, lobte aber die Stimmung entlang der Strecke und die gute Organisation. Trotz Trinkpause bei der Hitze fand er schnell wieder ins Rennen und zog ein insgesamt positives Fazit.

Ergebnisse: Jonas Behrend: 10 km; 41:17 Min.; Platz 5 M; Platz 38 Männer, Todt G. Willingmann: 10 km; 44:58 Min.; Platz 2 M60; Platz 69 Männer

Stadtjubiläumslauf Drensteinfurt

Einen Tag später absolvierte Willingmann seinen letzten Wettkampf vor der Verschnaufpause. Anlass war das 1175. Stadtjubiläum Drensteinfurts, gefeiert mit einem Lauf über exakt 1175 Meter. Bei seiner kürzesten Wettkampfdistanz überhaupt lief der LF-Akteur lange in den Top drei. Am Ende fehlten lediglich zwei Sekunden auf Platz zwei. Mit einer Geschwindigkeit von 3:38 Minuten pro Kilometer zeigte er sich dennoch sehr zufrieden und gewann zudem seine Altersklasse.

Ergebnis: Todt G. Willingmann: 1,175 km; 4:17 Min.; Platz 1 M60; Platz 3 Männer

3. Lüner Lippeauen-Ultra

Beim als Spendenlauf für das Hospiz „Am Wall" ausgetragenen Lüner Lippeauen-Ultra entschied sich Thorsten Buchholz kurzfristig gegen Marathon oder Ultra und stattdessen für einen Halbmarathon. Auf einem landschaftlich reizvollen Rundkurs entlang der Lippe standen bei Temperaturen von bis zu 30 Grad nicht Bestzeiten, sondern Spaß und der gute Zweck im Vordergrund.

Ergebnis: Thorsten Buchholz: 21,45 km; 03:15:46 Std.; Platz 35 Männer (Halbmarathon-Split)

100 km „RundumDortmund"

24 Stunden später startete Buchholz bereits beim nächsten Halbmarathon. Die rund 21 Kilometer lange Etappe führte von Schwerte nach Lanstrop und verlief durch den Schwerter Wald, entlang der Emscher und am Flughafen Dortmund vorbei. Trotz der andauernden sommerlichen Temperaturen absolvierte die Gruppe die Strecke zügig und nahezu ohne Gehpausen. Nach zwei Halbmarathons an einem Wochenende fiel sein Fazit knapp aus: „Reicht erstmal!"

2. Schnadegang rund um Schalksmühle

Der sportliche Höhepunkt gelang Jennifer Kneer. Beim 47 Kilometer langen Schnadegang rund um Schalksmühle mit rund 1300 Höhenmetern erreichte sie nach 06:19:57 Stunden als schnellste Frau das Ziel – und sprang zur Abkühlung in die Glör.

Ergebnis: Jennifer Kneer: 47 km; 06:19:57 Std.; Platz 1 Frauen

WA