Runden sammeln um den Rubbenbruchsee

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen starten bei drei Rennen und überzeugen nicht nur mit schnellen Zeiten

Bönen – Drei Läufe an zwei Tagen: Die Lauffreunde Bönen machten sich mit der gepackten Sporttasche wieder auf in Richtung Startlinie. In Osnabrück, im Kreis Gütersloh und in Gladbeck hinterließen die Bönener Starter einen guten Eindruck. Sie überzeugten nicht nur auf sportlicher Ebene, sondern sammelten auch fleißig Kilometer für den guten Zweck.



Für die Lauffreunde Bönen standen beim Sechs-Stunden-Lauf in Osnabrück Teamgeist, Inklusion und der gute Zweck im Mittelpunkt. LAUFFREUNDE



Werden auch im nächsten Jahr durch Bokel laufen: Jonas Behrend (links) und Todt G. Willingmann. LAUFFREUNDE BÖNEN

Sechs-Stunden-Lauf

Bei diesem besonderen Laufformat gibt es keine feste Distanz, sondern ein festes Zeitlimit: Sechs Stunden lang drehten die Läufer ihre Runden auf dem 3,13 Kilometer langen Rundkurs rund um den Rubbenbruchsee in Osnabrück. Jeder Starter hatte die Möglichkeit, so viele Kilometer zu sammeln, wie es die eigene Kondition zuließ. Im Mittelpunkt stand dabei nicht der reine Wettkampf, sondern Teamgeist, Inklusion und der gute Zweck: Wie in den vergangenen Jahren war das Rennen offizieller Inklusionslauf und öffnete damit allen Interessierten die Möglichkeit, Teil dieses besonderen Tages zu sein. Sämtliche Erlöse kamen der Kampagne „Jede Oma zählt" von HelpAge zugute, die sich für ältere Menschen in Afrika einsetzt. Für die Lauffreunde Bönen gingen Rebecca Vieregge, Simone Kopietz, Monika Stura-Metzen, Katharina Krähling, Thorsten Buchholz und Jan-Philipp Struck an den Start.

Ergebnisse: Katharina Krähling, 14 Runden, 43,82km, Platz 36 der Frauen, Platz 10 W40; Simone Kopietz, 12 Runden, 37,56km, Platz 57 der Frauen, Platz 7 W50; Monika Stura-Metzen, 10 Runden, 31,30km, Platz 86 der Frauen, Platz 6 W65; Rebecca Vieregge, 10 Runden, 31,30km, Platz 87 der Frauen, Platz 20 W40; Jan-Philipp Struck, 14 Runden, 43,82km, Platz 54 der Männer, Platz 9 M30; Thorsten Buchholz, 12 Runden, 37,56km, Platz 68 der Männer, Platz 9 M45

2. Bokeler Volkslauf

Die rund 3 km lange Runde führte durch die Ortschaft Rietberg-Bokel – über einen Bauernweg, durch einen verkehrsberuhigten Bereich und entlang eines Fahrradwegs. Beim 2. Bokeler Volkslauf hatten die Läufer die Wahl zwischen einem Start über 6,2 km (zwei Runden) oder 12,4 km (vier Runden). Lauffreund Todt G. Willingmann ging aufgrund anhaltender orthopädischer Beschwerden vorsichtshalber die kürzere Distanz an. In der ersten Runde lief er mit starker Pace von 4:14 min/km, musste dann aber trainingsbedingt etwas zurückstecken.

Jonas Behrend startete auf der 12,4-km-Strecke mit dem klaren Ziel, seine Vorjahreszeit von 50 Minuten zu unterbieten. Kontrolliert liefen die ersten Runden, bevor er ab Kilometer 10 noch einmal richtig Gas gab und in der letzten Runde sein höchstes Tempo von 3:45 min/km erreichte. Am Ende blieb ein Läufer knapp vor ihm, den Behrend nicht mehr einholte. Beide Lauffreunde waren sich einig: Der Bokeler Volkslauf hat auch in der zweiten Auflage wieder überzeugt – nächstes Jahr werden sie sicher wieder dabei sein, resümierten Willingmann und Behrend.

Ergebnisse: Todt G. Willingmann, 6,2km, 26:13 Min., Platz 2 M60, Platz 16 Männer; Jonas Behrend, 12,4km, 48:02 Min., Platz 3 M20, Platz 8 Männer

Sparkassenlauf

Parallel zum 2. Bokeler Volkslauf war Lauffreund Ingo Hanke beim Gladbecker Sparkassenlauf dabei. Hanke ging dort über die 5-km-Distanz an den Start. Nach einer zweimonatigen Wettkampfpause lief es für ihn bei seiner Rückkehr in den Wettkampfmodus allerdings nicht ganz so, wie er es sich erhofft hatte. Dennoch reichte das Ergebnis des Böneners zum Sieg in seiner Altersklasse.

Ergebnis: Ingo Hanke, 5km, 21:37 Min., Platz 1 M50, Platz 28 Gesamt WA