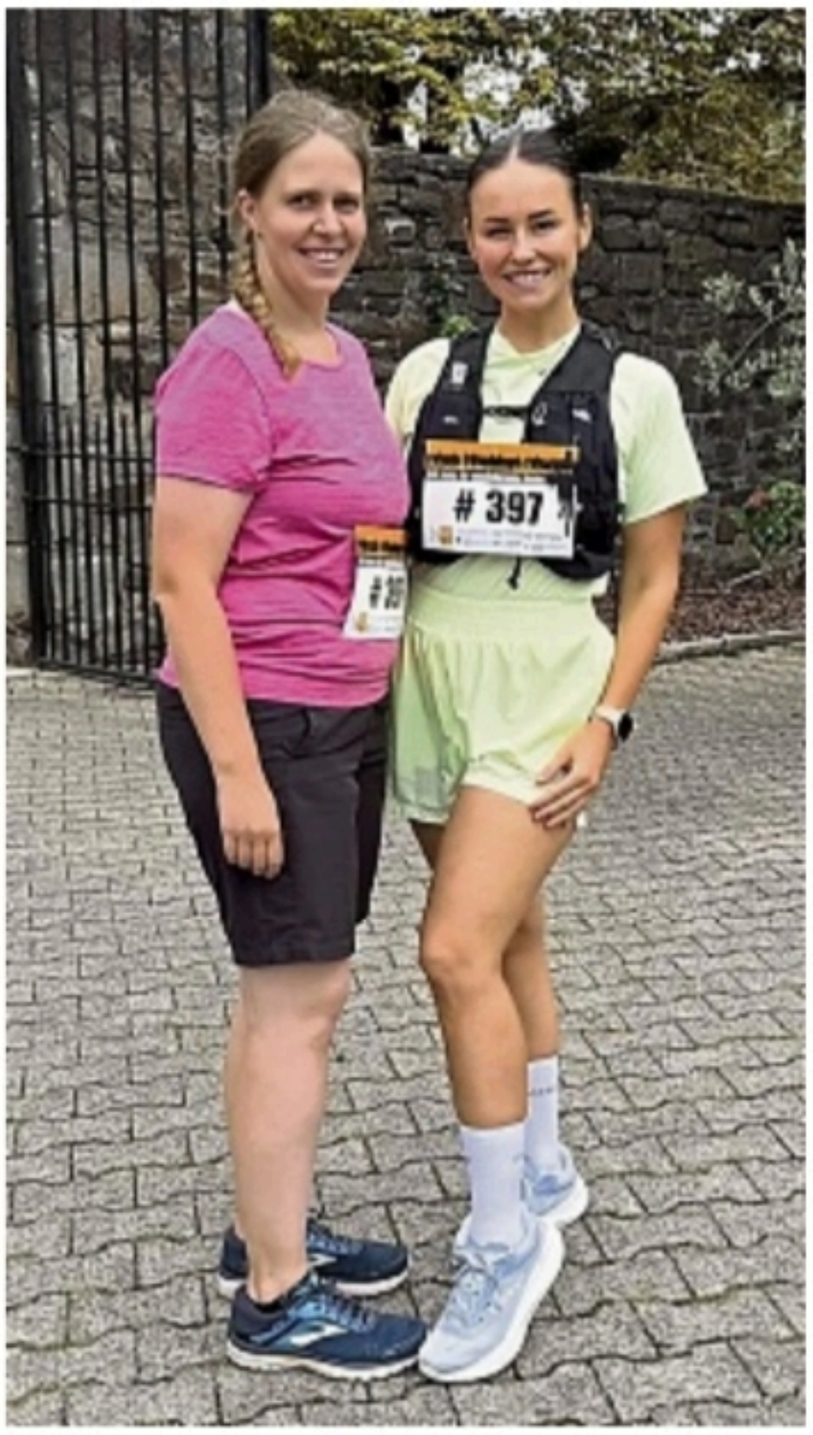
Viele Kilometer

LEICHTATHLETIK Die Lauffreunde waren unterwegs

Bönen – Die Lauffreunde Bönen waren am Wochenende bei mehreren Laufveranstaltungen im Ruhrgebiet vertreten und haben dabei sowohl sportlich als auch organisatorisch positive Eindrücke sammeln können.

Beim 20. Kemnader Burglauf in Hattingen – einem Benefizlauf zugunsten von Duchenne Deutschland e.V. – gingen Victoria Becker, Denise Klingelhöfer und Todt G. Willingmann an den Start. Becker und Klingelhöfer absolvierten die 10-Kilometer-Distanz gemeinsam in 1:05 Stunden und belegten die Plätze 43 und 44 der Frauenwertung. Willingmann überzeugte bei seiner Premiere auf der Strecke rund um den Kemnader See mit 44:22 Minuten und erreichte Rang sieben der Männerwertung.



Liefen zusammen: Victoria Becker (l.) und Denise Klingelhöfer. LF BÖNEN



Kämpfte weiter trotz Knieproblemen: Todt G. Willingmann. LF BÖNEN

Einig waren sich alle drei Lauffreunde in ihrem Fazit: Der Kemnader Burglauf war hervorragend organisiert und bot durch die einzigartige Kulisse der Wasserburg eine besondere Atmosphäre, die einen Läufer so schnell nicht wieder loslässt.

Am gleichen Tag nahm Thorsten Buchholz an der vierten Etappe des Landschaftslaufs „100 km Rund um Dortmund" teil. Die rund 19 Kilometer lange Strecke führte von Groppenbruch bis zum Wasserschloss Haus Dellwig. Streckentechnisch zeigte sich die Etappe von zwei Seiten: Der erste Teil verlief flach und entspannt, während der zweite Abschnitt mit zwei knackigen 40-Meter-Anstiegen etwas mehr Kraft forderte. Nach 2:11 Stunden erreichte Buchholz das Ziel. Der Bönener zog ein positives Fazit und lobte die angenehmen Bedingungen sowie den Gemeinschaftscharakter der Veranstaltung.

Zuvor war Todt G. Willingmann beim 9. Sparkassen-Abendlauf in Recklinghausen unterwegs. Für ihn ging es mit ersten Anzeichen von Knieproblemen an den Start. Er tauschte kurz vorher noch die Laufschuhe und startete zunächst vielversprechend mit sogar steigender Geschwindigkeit.

Doch in der dritten Runde kam der Einbruch: Die Knie machten zunehmend Probleme, ein Abbruch stand im Raum. Der Abstieg zurück ins Stadion setzte den geschundenen Knien noch einmal zu. Trotzdem kämpfte sich Willingmann über die 10 Kilometer und erreichte nach 50:21 Minuten das Ziel. In der Altersklasse M60 belegte er Platz vier. WA