

# „Rund um Flierich“ ein sportlicher Pflichttermin

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen laden zum 28. Mal ein

**BÖNEN** • Für viele Ausdauerportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 13. Januar, findet der 10km-Straßen- und Volkslauf zum 28. Mal statt.

Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist um 11 Uhr. Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1999. Den Streckenrekord bei den Frauen hält mit 34:16 Min. Claudia Metzger, gelaufen im Jahre 1994. Der Streckenrekord bei den Männern steht seit 2012 bei 29:35 Min., aufgestellt durch den Äthiopier Taye Damte Kuashu.

Der Kurs ist amtlich vermessen und kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße



Jürgen Korvin

in Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kamerstraße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

Im Ziel werden die Teilnehmer/Innen wieder von Jochen Heringhaus von Runners Point, einem bundesweit bekannten Running-Moderator, erwartet. Dorothea Pfeffer, stellvertretende Vorsitzende der Lauffreunde: „Jochen ist für mich ein exzellenter Kenner der Laufszene. Seine Kommentare sind unterhaltsam und treffend, er weiß jede Leistung angemessen zu würdigen, und er kennt viele Sportler persönlich.“ Im Ziel gibt es auch für jeden Finisher ein Los für eine Tombola.

Die Strecke ist während des Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Die

Streckensicherung hat in sportlicher Kooperation wieder der TV Germania Flierich übernommen. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Insgesamt lagen uns bis zum Donnerstagmittag etwa 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Einen richtigen Schub wird es wohl in der kommenden Woche geben. Dann melden auch die großen Vereine.“

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde

de noch bis Donnerstag (10. Januar 22 Uhr) entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter [www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de).“ Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de) möglich, oder telefonisch bei Manuela Maltz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde, unter 02383-2654.

Voranmelden lohnt sich, unter den Voranmeldern werden Gutscheine von RunnersPoint verlost. Anmelden kann man sich auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start.

## Auftakt zur Hellweg-Serie

**KREIS UNNA** • Die ersten Stempel gab es zwar schon beim Silvesterlauf des TV Unna, doch offiziell wird die 15. Hellweg-Serie erst mit dem Lauf „Rund um Flierich“ eröffnet.

Bei der 15. Austragung der Serie gibt es eine Änderung. Der TV Unna richtet keinen Walking-Day aus und der TuS Hemmerde muss auf seinen traditionellen Crosslauf verzichten, weil sich dafür kein Termin außerhalb der Ferien finden ließ. Der TuS steigt bei der 16. Hellweg-Serie aber wieder ein.

Statt wie zuletzt elf stehen so nur noch neun Läufe zur Verfügung, um sich die Teilnahme an der Abschluss-tombola zu sichern. Deshalb reichen im Jahr 2013 schon fünf Starts, die mit einem Stempel des jeweiligen Ausrichters auf einer Laufkarte dokumentiert werden. Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren sind schon mit drei Stempeln dabei.

Abgeschlossen wird die Serie mit dem Kurparklauf des TV Unna. Dort werden dann die Aktiven der Hellweg-Serie für ihren Einsatz belohnt, denn in einer gro-

ßen Abschluss-tombola gibt es wertvolle Preise zu gewinnen. Abermals winken allen Beteiligten, die die Voraussetzung für die Teilnahme an der Tombola erfüllen, lukrative Geldpreise in Höhe von 1000 Euro. Die werden von den Sparkassen aus Unna, Kamen, Bergkamen-Bönen und Fröndenberg gestiftet. Die an der Serie beteiligten Vereine spenden zudem ein Marken-Fahrrad. Wichtig ist: Wer gewinnen will, muss bei der Abschlussveranstaltung persönlich erscheinen.

Die Laufkarten hält der jeweils ausrichtende Verein für die Interessenten parat. Die Lauffreunde Bönen verfügen am Sonntag zum Auftakt der Serie natürlich über ein besonders großes Kontingent. Wer so lange nicht warten will, kann aber schon vorher in der Sportredaktion unserer Zeitung vorbeikommen, um sich dort eine Laufkarte abzuholen.

Sonst noch Fragen? Die Sportredaktion des Hellweger Anzeigers steht dafür unter 02303-202134 gern zur Verfügung. • mf



Mit dem Kurparklauf des TV Unna wird die 15. Hellweg-Serie am 30. November abgeschlossen. • Foto: Archiv



Im letzten Jahr lief der Äthiopier Damte Kaushu Taye (Startnummer 377) Sven Serke (1) und Co. locker davon. ■ Foto: Liesegang

# Countdown läuft

**RUND UM FLIERICH** 140 Anmeldungen gingen bisher bei den Lauffreunden ein

**BÖNEN** ■ Der Countdown für den 28. Volkslauf „Rund um Flierich“ am kommenden Sonntag, 13. Januar (11 Uhr) läuft. Der amtlich vermessene Zehnkilometerparcour ist nicht nur das erste offizielle Rennen der Hellweg-Serie, er ist für viele Ausdauersportler die erste Gelegenheit, die Form zu überprüfen. Zudem ist die Veranstaltung als anerkannter Straßenlauf des Leichtathletikverbandes bestenlistentauglich.

Trotz alledem ist „Rund um Flierich“ für die Sportler der Region vor allem eins: eine jährlich wiederkehrende Wiedersehensfeier regionaler Sportler. „Der Lauf ist vielen ans Herz gewachsen“, erklärt Lauffreunde-Vorsitzender Jochen von Glahn.

„Sven Serke“, so Korvin weiter, „wird nach seinem guten sechsten Platz mit 49:58 Minuten beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 km wohl auch bei uns dabei sein.“ Neben dem Doppelsie-

ger 2010/11 kommt auch der zuvor sechsmal erfolgreiche Roland Steinmetz. Gemeldet haben auch schon Johannes Grasse (SV Frömmern) und Walter Teumert (LF Bönen), die beide keinen der 27 Läufe ausließen.

Den Streckenrekord bei den Frauen hält mit 34:16 Minuten immer noch Claudia Metzger. Sie lief die Zeit 1994. Der Streckenrekord bei den Männern ist ganz frisch: Der äthiopische Profi Damte Kaushu Taye lief im Januar 2012 die Fabelzeit von 29:35 Minuten.

## Profis am Start?

Im letzten Jahr überraschte der äthiopische Profi Damte Kaushu Taye die Hobbyläufer in Flierich. Diesmal erreichte die Lauffreunde im Vorfeld eine Mail eines „Topathletes“-Managers aus Belgien, der für zwei Marokkaner und einen Franzosen anfragte.

Welche Gesichter am kommenden Sonntag tatsächlich in der ersten Reihe stehen, ist natürlich noch ungewiss – bis gestern meldeten 140 Läufer. Sicher ist hingegen der Streckenverlauf: Der Kurs führt wie immer von der Ermelingschule in Bräme-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße. Die Strecke wird kurzfristig für den Verkehr gesperrt.

Ebenfalls seit vielen Jahren dabei ist Jochen Heringhaus, der auch diesmal wieder die Moderation übernimmt. „Jochen ist ein exzellenter Kenner der Laufszene“, lobt Dorothea Pfeffer, stellvertretende Vorsitzende der Lauffreunde. Zahlreiche Helfer vom DRK Bönen, der Feuerwehr Hamm und dem TVG Flierich-

Lenningsen unterstützen den Veranstalter weiterhin.

Lange Wartezeiten bei der Urkundenausgabe muss niemand mehr in Kauf nehmen. Die Teilnehmerurkunde mit persönlicher Laufzeit stehe am Montagabend online zum Ausdruck bereit, verspricht Lauffreunde EDV-Fachmann Andreas Püttmann. Wer will kann sich die Urkunde aber auch direkt nach dem Lauf ausdrucken lassen. ■ ml/WA

**Voranmeldungen** für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis kommenden Donnerstag (22 Uhr), auch online unter [www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de) oder auch per E-Mail an [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de), entgegen. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt zudem telefonisch bei Lauffreunde-Geschäftsführerin Manuela Maletz unter 02383-2654 möglich. Kurzentschlossene können bis 30 Minuten vor dem Start am Sonntag um 11 Uhr direkt vor Ort melden.

▶ Presseausschnitt für Korvin  
vom 04.01.2013

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hellweger Anzeiger | <input type="checkbox"/> Ruhr Bote        | <input type="checkbox"/> Sonntagskurier        | <input checked="" type="checkbox"/> Westfälischer Anzeiger <i>Bönen</i> |
| <input type="checkbox"/> Lüner Anzeiger     | <input type="checkbox"/> Ruhr Nachrichten | <input type="checkbox"/> Werne am Sonntag      | <input type="checkbox"/> Westfälische Rundschau                         |
| <input type="checkbox"/> Ruhr-Anzeiger      | <input type="checkbox"/> Stadtspiegel     | <input type="checkbox"/> Westd. Allg.- Zeitung | <input type="checkbox"/> Wochenkurier                                   |

## Stempel und Preise

### LAUFSPORT 15. Auflage der Hellwegserie

KREIS UNNA ▪ Offiziell beginnt die 15. Hellweg-Serie erst am 13. Januar mit der Veranstaltung „Rund um Fliechrich“ der Lauffreunde Bönen, abgeschlossen wird die Serie mit dem Kurparklauf des TV Unna. Den ersten Stempel für die Laufkarte gab es aber schon beim Silvesterlauf des TV Unna. Der Grund dafür ist ganz einfach: Den Laufsportlern soll eine weitere Möglichkeit gegeben werden, am Ende des Sportjahres genügend Teilnahmen nachweisen zu können, damit die eigene Laufkarte an der Abschlussstombola teilnimmt.

Bei der 15. Austragung der Serie gibt es übrigens zwei

Änderungen: Der TV Unna richtet keinen Walking-Day aus und der TuS Hemmerde verzichtet aus Termingründen auf seinen traditionellen Crosslauf.

Aufgrund der so reduzierten Anzahl der Läufe – statt elf sind es neun – reichen 2013 für die Senioren fünf Starts, die mit einem Stempel des jeweiligen Ausrichters auf einer Laufkarte quittiert werden, für Jugendliche bis einschließlich 15 Jahren drei.

Die Laufkarten sind bei den Vereinen und in der Sportredaktion des Hellweger Anzeigers in Unna zu bekommen. Sie liegen außerdem bei den Läufen aus. ▪ WA

# „Lauf ist vielen ans Herz gewachsen“

Leichtathletik 28. Auflage des Laufklassikers „Rund um Flierich“ – Für viele bereits ein Pflichttermin

Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 13. Januar, findet der 10-km-Straßen- und Volkslauf zum 28. Mal statt. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start ist um 11 Uhr.

Jochen von Glahn, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen.“ Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1999. Hier wirkt sich die Änderung der Deutschen Leichtathletikordnung aus. Vertraute Bezeichnungen wie zum Beispiel „Schüler B“ tauchen nicht mehr auf. Im Jugendbereich startet man jetzt

in den Altersklassen U 20, U 18 und U 16 (weiblich und männlich).

Den Streckenrekord bei den Frauen hält mit 34:16 Minuten Claudia Metzger, gelaufen im Jahre 1994. Der Streckenrekord bei den Männern steht seit 2012 bei 29:35 Minuten, aufgestellt durch den Äthiopier Dam-te Kaushu Taye.

## Strecke kurzfristig gesperrt

Im Ziel werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wieder von Jochen Heringhaus von Runners Point, einem bundesweit bekannten Running-Moderator, erwartet. Dorothea Pfeffer, stellvertretende Vorsitzende der Lauffreunde: „Jochen ist für mich ein exzellenter Kenner der Laufszene. Seine Kommentare sind unterhaltsam und treffend, er weiß jede Leistung angemessen zu würdigen, und er kennt viele Sportler persönlich.“ Im Ziel gibt es auch für jeden Finisher ein Los für eine gut bestückte Tombola.

Die Strecke ist während des



Die Siegeshoffnungen der Lauffreunde Bönen liegen auch wieder auf Lokalmatador Sven Serke (re.), den die 2. LFB-Vorsitzende Dorothea Pfeffer beim Zieleinlauf wieder herzlich in Empfang nehmen möchte.

FOTO: PATRICK OPIERZYNSKI

Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Die Streckensicherung hat in sportlicher Kooperation wieder der TVG Flierich übernommen. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei. Anders als in früheren Jahren ist nicht mit Schnee und Eis zu rechnen. Dorothea Pfeffer: „Das macht vieles einfacher.“

Für den Sanitätsdienst sorgt der DRK-Ortsverein Bönen, dessen Vorsitzender Martin Schulte mittlerweile aktiver und begeisterter Lauffreund ist und im letzten Jahr seinen ersten Marathon gelaufen

ist. Zusätzliches warmes Wasser für die Duschen stellt die Feuerwehr Hamm zur Verfügung.

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Insgesamt lagen uns bis zum Donnerstagmittag ca. 120 Voranmeldungen vor. Das war in früheren Jahren schon einmal mehr. Einen richtigen Schub wird es wohl in der kommenden Woche geben. Dann melden auch die großen Vereine.“

„Sven Serke“, so Korvin weiter, „wird nach seinem guten sechsten Platz mit 49:58 Min. beim Silvesterlauf von Werl nach Soest über 15 km wohl dabei sein. Unter den Voranmeldern ist auch Roland Steinmetz,

der den Lauf schon sechs Mal gewonnen hat. Im Vorfeld hatten wir übrigens eine E-Mail-Anfrage - in englischer Sprache - nach den Startbedingungen für drei Läufer mit afrikanisch klingendem Namen. Wir haben da einfach mit der Übersetzung unserer Ausschreibung reagiert, obwohl es dem Anfrager wohl um mehr ging.“

## Grasse und Teumert wieder dabei

Gemeldet haben auch schon Johannes Grasse vom SV Frömmern und Walter Teumert von den Lauffreunden, die beide von Anfang an bei allen Läufen am Start waren.

Online gibt es nach der Veranstaltung die Teilnehmerurkunde. Andreas Pittmann, der diesen Service für die Lauffreunde eingerichtet hat: „Am Montagabend stehen die Urkunden dann zum Ausdruck bereit.“ Geduldige können die Urkunden auch schon am Veranstaltungstag mitnehmen.“

## Anmelden kann man sich auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start.

Auch diesmal kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundumversorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbsensuppe stehen für alle Aktiven und auch für die Zuschauer zur Verfügung. Heike Leineweber vom „Vergnügungsausschuss“ der Lauffreunde: „Wir präsentieren außerdem wieder unsere schon fast legendäre Kuchentheke. Hier haben wir einen Ruf zu verteilen.“

## Voranmeldungen für „Rund um Flierich“

■ Voranmeldungen für den Lauf „Rund um Flierich“ nehmen die Lauffreunde noch bis **Donnerstag** (22.00 Uhr) entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter [www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de)“

■ Eine Anmeldung ist bis zu die-

sem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de) möglich, oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter Tel. **02383/ 2654**.

■ Voranmelden lohnt sich, unter den Voranmeldern werden **Gutscheine** von RunnersPoint verlost.



Bis heute Abend um 22 Uhr lässt sich für die Laufsportler das Nachmelden am Sonntag vermeiden. ■ Foto: Liesegang

## Voranmeldungsschluss

### RUND UM FLIERICH Ex-Chef Maletz kommt

**BÖNEN** ■ Etwas mehr als drei Tage dauert es noch bis beim 28. Volkslauf „Rund um Flie-rich“ am Sonntag um elf Uhr der Startschuss fällt. Bis heute Abend um 22 Uhr können sich Läufer noch bequem über die Webseite des Vereins [www.lauffreunde-boenen.de](http://www.lauffreunde-boenen.de) online anmelden. Dann läuft auch die Frist für eine telefonische Anmeldung bei LF-Geschäftsführerin Manuela Maletz unter der Telefonnummer 02383 2654 ab.

Eine Voranmeldung lohne sich, verspricht der Verein. Zum einen spart der Läufer ein Anstehen am Sonntagmorgen – bis 10.30 Uhr, also 30 Minuten vor dem Start ist die Meldestelle vor Ort im Fo-

rum der Ermelingschule geöffnet. Zum anderen spart die Voranmeldung die Nachmeldegebühr. „Und wir verlosen unter allen, die wir so schon in der Datenbank eingepflegt haben, 10 Gutscheine für 25 Euro und 2 Gutscheine für 75 Euro eines Sportartikel-Einzelhändlers“, wirbt LF-Pressewart Jürgen Korvin.

Zum kommenden 28. Volkslauf hat sich übrigens auch der langjährige Vorsitzende der Lauffreunde Dieter Maletz angesagt, der bekanntlich seit über zwei Jahren in Ungarn lebt. „Seinen Lauf per E-Paper des WA oder über unsere Internetseite zu verfolgen, reicht ihm nicht mehr“, erzählt Korvin. ■ ml

# Andrang groß

## RUND UM FLIERICH 460 gemeldet

**BÖNEN** ■ 460 Voranmeldungen lagen den Lauffreunden Bönen 1985 e.V. für den 28. Lauf „Rund um Flierich“ bis Freitagmorgen vor, darunter 59 für das Walken. Das sind 49 Meldungen mehr als 2012 (411).

Ein Start von Lokalmatador Sven Serke, der beim Silvesterlauf Werl/Soest unter 50 Minuten auf Platz sechs lief ist noch fraglich, da er gesundheitlich angeschlagen ist. „Er wird kurzfristig am Sonntag entscheiden, ob er läuft“, sagt Lauffreunde Pressewart Jürgen Korvin. Doppelsieger Serke wird aber auch in diesem Jahr gejagd. Nicht nur vom sechsmaligen Flierich-Gewinner Roland Steinmetz. Mit Michael Ruhe von der LG Olympia Dortmund, der beim Silvesterlauf von Werl nach Soest mit einer Zeit von 48:02 Minuten auf Platz 3 lief, steht ein weiterer Langstreckler am Start an der Ermelingschule. Der 26-jährige mit einer 10-km-Bestzeit von 31:12 Min. wohnt übrigens seit Kurzem in Bönen.

Die Vorjahressiegerin Stefi Rötger hat wie auch im letzten Jahr nicht vorab gemeldet. Die Vorjahreszweite Isabel Hafenmayer von der LG Schwerte ist jedoch dabei.

Der älteste Teilnehmer ist

diesmal Horst Krieg vom SuS Oberaden, Altersklasse M85. Er ist nicht das erste Mal dabei: Der Läufer des Jahrgangs 1928 hält nämlich mit 53:17 Minuten den Streckenrekord für M80, gelaufen am 13. Januar 2008.

Mit 29 Starterinnen und Startern, darunter neun Walkern, stellt LSF-Unna-2000 auch in diesem Jahr die größte vorangemeldete Teilnehmergruppe. Ebenfalls neun Walker kommen vom TV Werne 03.

Nachmeldungen sind an Ort und Stelle noch bis 10.30 Uhr möglich. Der Startschuss, diesmal wieder abgegeben von Bönens Bürgermeister Rainer Eßkuchen, fällt morgen um 11.00 Uhr an der Ermelingschule in Lenningsen. Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Die Sportler sollten sich aber in die nach Laufzeit markierten Abschnitte vor der Startlinie einordnen.

„Ich rechne schon mit 600 Starterinnen und Startern, zumal die Wetterprognosen gut sind“, sagt Lauffreunde-Chef Jochen von Glahn. ■ **WA**

**Info:** Während des Laufes wird die Strecke kurzfristig für den Verkehr gesperrt. Der Verein bittet die Anwohner um Nachsicht.



Jochen Heringhaus und den LF-Ehrenvorsitzenden Dieter Maletz erwartet morgen kein Schnee in Lenningsen. ■ Foto: Liesegang



Startphase vor der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen: 460 Voranmeldungen notierten die ausrichtenden Lauffreunde Bönens für den 28. Lauf „Rund um Flierich“ bis Freitagmorgen. Mit 600 Aktiven wird gerechnet. Der Startschuss erfolgt am Sonntag um 11 Uhr durch Bönens Bürgermeister Rainer Ebkuchen. FOTO: P. OPIERZYNSKI

## Rund 600 Aktive werden erwartet

Leichtathletik Volkslauf „Rund um Flierich.“ – Michael Ruhe von der LG Olympia Dortmund in der Favoritenrolle – Start von Sven Serke noch unklar

460 Voranmeldungen lagen den Lauffreunden Bönens für den 28. Lauf „Rund um Flierich“ bis Freitagmorgen vor, davon 59 für das Walken. „Damit liegen wir über den Zahlen des letzten Laufes, 2012 hatten wir 411 Voranmeldungen“, kommentiert Jürgen Korvin von den Lauffreunden diese Zahl.

Ob Lokalmatador Sven Serke startet, ist noch offen. Jürgen Korvin erläutert: „Sven ist zur Zeit gesundheitlich nicht auf der Höhe. Er wird erst am Sonntag wissen, ob er antreten kann.“ Korvin weiter: „Am Start sein wird Michael Ruhe (Bild) von der LG Olympia Dortmund, der beim Silvesterlauf von Werl nach Soest mit einer Zeit von 48:02 Min. auf Platz 3 lief. Der 26-jährige mit einer 10-km-Bestzeit von 31:12 Min. wohnt übrigens seit Kurzem in Bönens. Die Vorjahressiegerin Stefi Rötger hat noch nicht gemeldet. Aber sie gehörte im letzten Jahr auch zu den Nachmeldern. Die Vorjahreszweite Isabel Hafenmayer von der LG Schwerte will jedoch antreten.“



Auch Roland Steinmetz, der den Lauf insgesamt sechs Mal gewonnen hat, steht in der Starterliste. Von Damte Kaushu Taye, Äthiopien, der im letzten Jahr den Streckenrekord mit 29:35 Min. pulverisierte, haben die Lauffreunde noch nichts gehört. „Wir halten es jedoch für unwahrscheinlich, dass er wieder antritt“, urteilte Korvin. Mit Johannes Grasse aus Fröndenberg und Walter Teumert sind zwei Sportler dabei, die seit Anfang an keinen Start ausgelassen haben.

Mit 29 Starterinnen und Startern, davon neun Walker, stellt

LSF-Unna-2000 in diesem Jahr erneut die größte vorangemeldete Teilnehmergruppe. Ebenfalls neun Walker kommen vom TV Werne.

Der Startschuss, abgegeben von Bönens Bürgermeister Rainer Ebkuchen, fällt am morgigen Sonntag um 11 Uhr an der Ermelingschule in Bönens-Lenningsen. Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Die Streckensicherung übernimmt in sportlicher Verbundenheit der TV Germania Flierich-Lenningsen. Für zusätzliches warmes Duschwasser - die Kapazitäten der Ermelingschule reichen da nicht aus - sorgt die Feuerwehr Hamm. Den Sanitätsdienst und die

Funktion des Besenwagens übernimmt das DRK Bönens.

„Wir freuen uns auch auf Jochen Heringhaus von Runnerspoint, der mit seiner kurzweiligen Moderation an Start und Ziel informiert und unterhält. Er ist ein echter Kenner der Laufszene“, blickt nicht nur Korvin erwartungsvoll auf den morgigen Sonntag. Nachmeldungen sind an Ort und Stelle noch bis 10.30 Uhr möglich. „Ich rechne schon mit 600 Starterinnen und Startern, zumal die Wetterprognosen gut sind“, sagte Jochen von Glahn, Vorsitzender der Lauffreunde Bönens. JK

### Maletz hat Sehnsucht – Krieg der älteste Teilnehmer

■ **Dieter Maletz**, Ehrenvorsitzender der Lauffreunde Bönens und Vater des Volkslaufes „Rund um Flierich“, hält es nicht in Ungarn. Er will in diesem Jahr bei der 28. Auflage persönlich dabei sein. Maletz lebt seit zwei Jahren in Ungarn.

■ **Horst Krieg** (Jahrgang 1928, M 85) vom SuS Oberaden ist der älteste Teilnehmer, der am Sonntag an den Start gehen wird. Der Routinier hält den Streckenrekord in der Altersklasse M 80. Am 13. Januar 2008 lief er die zehn Kilometer in 53:17 Minuten.

Ein Hinweis der Lauffreunde für die Anlieger der Laufstrecke. Sie führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kamener Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Dieselstraße und zurück über die Sinnerstraße. Es wird während des Laufes Verkehrsbeschränkungen geben.

## Rund um Flierich



Ein neuer Name in der Siegerliste: Der Wahl-Bönener und Halbprofi Michael Ruhe gewann „Rund um Flierich“. • Foto: Liesegang

## Michael Ruhe feiert Heimsieg

Neu-Bönener zeigt Konkurrenz die Hacken / Feuerwehr-Einsatz sorgt für Ziel-Chaos

**BÖNEN** • Der favorisierte Michael Ruhe von der LG Olympia Dortmund hat am Sonntag den 28. Lauf „Rund um Flierich“ gewonnen. Er brauchte für die anspruchsvolle Zehn-Kilometer-Strecke 33:24 Minuten. Bestimmendes Thema war gestern allerdings ein anderes: Ein durchfahrendes Löschfahrzeug sorgte nach gut 50 Minuten des Rennens für Chaos beim Zieleinlauf.

Als das Einsatzfahrzeug Wertung und Zeiten durcheinanderbrachte, waren die Besten längst im Ziel. Hinter Michael Ruhe (Artikel links →) war das vor allem der in Köln lebende Schotte Nikki Johnstone. Er hatte neun Sekunden Rückstand (33:33 Min.). Lokalmatador Marcus Voss platzierte sich hinter Nils Reckemeier (LG Wennigsen, 33:54 Min.) mit deutlichem Abstand zur Spitze, aber mit neuer persönlicher Bestzeit von 35:39 Minuten auf dem vierten Platz. Schnellste Frau war wie

schon 2010 die DM-Zweite im Halbmarathon Uta Doyscher-Lutz (LT Bittermark Dortmund) in 38:35 Minuten.

Michael Ruhe war der einzig verbliebene Favorit, den Laufsportexperte und Moderator Jochen Hering unter den 628 Startern (davon 67 Walker) ausmachte. Mit dem zweimaligen Flierich-Sieger Sven Serke, der nach Krankheit noch nicht wieder fit war, fehlte der schnellste Lauffreund. Auch der gemeldete sechsfache Sieger Roland Steinmetz passte.

Um elf Uhr schickte Bönens Bürgermeister Rainer Eßkuchen den Pulk per Startschuss auf die Reise Richtung Flierich. Nach der Hälfte der Strecke trennte sich die Spreu vom Weizen. Ruhe und Johnstone, der im Internet-Laufkalender auf „Rund um Flierich“ gestoßen war und spontan anreiste, blieben bis auf die Zielgerade Ermelingsstraße zusammen. Der Neu-

Bönener Ruhe – er lebt seit einigen Wochen in der Gemeinde – hängte Johnstone dann recht locker ab.

Während das Rennen der Männer im Gegensatz zum Vorjahres-Solo-Lauf des Äthiopiens Taye ein recht enges war, lief bei den Frauen Uta Doyscher-Lutz, die schon ihr Flierich-Debüt vor drei Jahren gewann, den anderen regelrecht davon. Die Vorjahreszweite Isabel Hafenmayer (LG Schwerte) holte auch diesmal in 40:53 Minuten „Silber“. Als Dritte lief Sarah Metz durchs Ziel. „Der Lauf hier ist ein optimaler Start in die Saison“, sagte Doyscher-Lutz. „Ich versuche, an die erfolgreiche Saison 2012 anzuknüpfen“, erklärte die Dortmunderin, die gestern gut drei Minuten über ihrer im vergangenen Jahr gelaufenen Zehn-Kilometer-Bestzeit (35:38 Min.) blieb.

Als Erster der diesmal wenigen Lauffreunde-Jugendli-

chen lief Steffen Maletz in 48:05 Minuten ins Ziel. Michelle Wirth gewann bei den U20-Juniorinnen. Die Nachwuchsklassen waren insgesamt dünn besetzt.

Ein Feuerwehreinsatz (Lokales Bönen →) brachte den Lauf „Rund um Flierich“ erstmals in seiner fast 30-jährigen Geschichte aus dem Ruder. Zwischen Einlaufminute 48 und 50 mussten die Lauffreunde die beiden Zielkanäle von der Ermelingsstraße räumen, da ein Einsatzwagen der Bönener Feuerwehr ausgerechnet die Zielgerade als Abkürzung zum Einsatzort Kamener Straße nutzte. Die Erfassung der Läufer war nicht mehr gewährleistet, da sie den Zielbereich umgehend verließen.

„Wir haben zwar Zeiten, können die aber nicht Startnummern zuordnen“, erklärte Andreas Püttmann, der in der EDV-Auswertung half. Die im Internet veröffentlichte Liste zeigt bisher falsche Einlaufzeiten ab dem mittleren Bereich. Der Verein bittet die Läuferinnen und Läufer, ihre möglicherweise selbst gestoppte Zeit und Startnummer per Mail an [info@lauffreunde.de](mailto:info@lauffreunde.de) zu senden. „Ich denke, der Weg vom Gerätehaus Fröndenbergerstraße direkt auf die Kamener Straße wäre der schnellere und ungefährlichere gewesen“, ärgerte sich Vereinssprecher Jürgen Korvin, während der erste Vorsitzende Jochen von Glahn nichts dazu sagen wollte. Das eigentliche Remgeschehen lief Dank der mehr als 50 Helfer wie immer reibungslos ab. • ml



Auf Heimatbesuch: Dieter Maletz, Ehrenvorsitzender der Lauffreunde Bönen (m.), schaute gestern gut gelaunt bei „seinem“ Lauf zu. • Foto: Liesegang

## Splitter vom Streckenrand

**Crash-Test:** Dorothea Pfeffer betrat gestern angeschlagen, aber gut gelaunt das Areal an der Ermelingschule. Beim gemeinsamen Streckentest mit Jürgen Korvin war die zweite Vorsitzende der Lauffreunde gestürzt. „Der Schock war größer als der Schaden“, sagte sie. Geklammert werden musste ihr Kinn dennoch.

**Wiedersehen:** Viele Lauffreunde freuten sich über Bettina Reisige-Muhr. Der schnelle Dauergast von einst wohnt jetzt in Castrop und startete erstmals seit vier Jahren wieder. „Ich trainiere gar nicht mehr“, sagte sie über ihre Zeit von 50 Minuten. Aber die war auch Nebensache.

**Laufen ohne Ball:** Um die 50 Minuten zeigte die Uhr, als die drei Nordbögger Fußballer Dennis Juraschuk, Markus Hein und Lars Lenser ins Ziel liefen. „Das ist keine offizielle Trainingseinheit. Ich bereite mich auf den Ski-Urlaub vor“, sagte Juraschuk.

**Bevorzugt links:** „Ich wollte verhindern, dass das Projektil auf Unnaer Gebiet landet, sondern auf dem Röhrberg“, scherzte Rainer Eßkuchen (SPD) nach seinem Startschuss von der „falschen Seite“. Der Bürgermeister schoss das Rennen erstmals in der Geschichte des Laufs von der in Laufrichtung linken Seite der Ermelingstraße an.

**Ski-frei:** „Ich komme gerade aus dem Skiurlaub in Oberstdorf“, sagte Lauffreundin Heike Bednarz. „und habe mich mit zehn Tagen Langlauf vorbereitet.“ Sie wollte unter 50 Minuten laufen. „Das Ziel hab ich aber glatt verfehlt – Langlauf hilft nicht.“

**Straßenräumdienst:** „Hoffentlich müssen die nicht hier

durch“, orakelte Sprecher Jochen Heringhaus beim Erklingen der Alarmsirene auf der Ermelingschule. Als es dann doch passierte, organisierte Heringhaus die schnelle, geordnete Räumung des Zielkanals.

**Vater und Sohn:** Kevin Hartz lief die Strecke gestern zum ersten Mal. „Einmal habe ich trainiert“, sagte der Achtjährige und war sich dennoch sicher, die Strecke zu packen. „Ich werde ihn am Anfang bremsen müssen“, sagte Vater Oliver, „ansonsten klappt das schon – wir wollen ja nur ins Ziel kommen.“

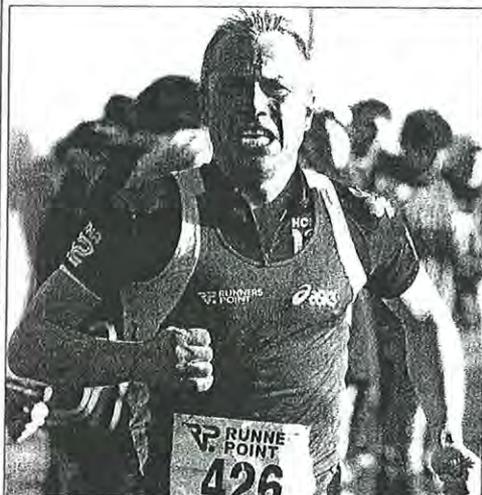
**Ausreden:** Dieter Maletz, Ehrenvorsitzender der Lauffreunde und seit drei Jahren Wahl-Ungar, genoss sichtlich den Besuch in die Heimat. Er moderierte Verlosung und Siegerehrung – und das ausführlich. „Meine Frau meinte, ich solle mich hier ausquatschen, bei uns zuhause geht das nicht mehr – seit wir einen kaukasischen Schäferhund haben, besucht uns niemand mehr.“

**Alles für den Stempel:** Ivonne Pietrucha von der TuS Bönen war zum ersten Mal in Flierich dabei. „Nur wegen des Stempels für die Hellwegserie“, sagte sie, „zehn Kilometer sind mir eigentlich zu lang. Und fünf gibt's ja nicht.“

**Glück mit der 13:** Zwölf Mal zog Thomas Mirz in den vergangenen Jahren mit der eigenen Hand die Niete aus dem Fliericher Tombola-Topf. „Diesmal hat das Mädel am Eimer mir das Los gegeben.“ Das 13. war dann der Haupt-



Bildergalerie  
zum Thema auf  
[www.wa.de](http://www.wa.de)



Mit persönlicher Bestleistung von 35:39 Minuten auf Platz vier: Bönens Marcus Voss. • Foto: Liesegang

MONTAG

## Halb-Profi mit Plan

**BÖNEN** • Im vergangenen Jahr setzte sich der äthiopische Profi Dante Kausku Taye bei „Rund um Flierich“ durch. Die Laufwunder aus Afrika blieben der gestrigen 28. Auflage des Straßenlaufs zwar fern. Das Rennen gewann aber auch diesmal kein reiner Amateur. „Hobby-sportler bin ich sicher nicht. Man kann sagen: Halbprofi“, sagte Michael Ruhe nach seinem Sieg. Elf bis zwölf Trainingseinheiten absolviert er pro Woche mit insgesamt bis zu 120 Kilometern.

Aufmerken ließ der 26-jährige, der seit einiger Zeit in Bönen wohnt, vor gut zwei Wochen beim Silvesterlauf von Werl nach Soest. Dort wurde er Dritter. Einen Namen muss er sich in Deutschland aber noch machen. Denn 17 Jahre lang lebte der in Hessen geborene Leichtathlet in Spanien. Zurück in Deutschland, schloss er sich im September 2012 der LG Olympia Dortmund an.

„Ich werde mein Hobby jetzt professioneller angehen“, sagt er. Er hat in Dortmund mit Pierre Ayadi einen festen Trainer, fährt im Frühjahr „als ambitionierter Leistungssportler“ ins Trainingslager nach Italien. Was er will, weiß er genau: Zunächst konzentriert er sich auf die Langstrecken und den Halbmarathon. „So mit 28, 29 Jahren werde ich dann auf Marathon umsaateln.“

Die Gelegenheit, an seinem neuen Wohnort zu laufen, wollte er sich nicht entgehen lassen. „Wenn schon ein Rennen vor meiner Haustür stattfindet, dann bin ich natürlich auch dabei. Das ist schon ein anspruchsvolle Strecke. Die Jungs haben es mir schwer gemacht“, sagte Ruhe. Entscheidend Abstand zu seinen beiden Konkurrenten gewann er bergab auf der Diselstraße. • ml

LEICHTATHLETIK 28. Volks- und Straßenlauf „Rund um Flierich“ der Lauffreunde Bönen

## Michael Ruhe siegt in seiner neuen Heimat

Leichtathletik Zwei Debütanten machen den Sieg unter sich aus – Vorsitzender Jochen von Glahn freut sich bei guten Laufbedingungen über eine gelungene Veranstaltung.

Nach einem anstrengenden Rennen ließ sich Michael Ruhe, Sieger des zehn Kilometer-Klassikers „Rund um Flierich“, erst einmal von den anwesenden Physiotherapeuten durchkneten. „Ein super Service, das tut nach der Belastung richtig gut“, betonte der für die LG Dortmund startende Athlet. Ruhe, der nach Bönen verzogen ist, nachdem er 17 Jahre in Spanien lebte, legte vom Start weg ein hohes Tempo vor. Der einzige Läufer, der auf der hügeligen Laufstrecke dem standhalten konnte, war Nikki Johnstone.

Nach sechs Kilometern schließlich setzte sich Ruhe in einer Bergab-Passage langsam vom Kölner Johnstone ab. „Mein Köpfsagte mir „bleib dran, bleib dran“, aber meine Beine waren da anderer Meinung. Ich hab ihn immer vor mir gesehen, aber da war nichts zu machen“, erzählte der aus Schottland stammende 28-jährige Lehrer lachend. Johnstone war bereits am Samstag bei einem 10-Kilometerlauf in Duis-

**„Die Strecke hier kommt mir sehr entgegen, die leichten Anstiege sind trotz meiner Größe gut zu laufen für mich.“**

Michael Ruhe siegreicher Läufer für die LG Olympia Dortmund.

burg gestartet. „Die Belastung vom Vortag hat man schon noch gespürt, mit dem Resultat bin ich aber trotzdem völlig zufrieden. Michael ist ein tolles Rennen gelaufen und hat völlig verdient gewonnen“, so Johnstone. Den knappen Vorsprung hielt Sieger Ruhe bis ins Ziel. Am Ende



Bei strahlendem Sonnenschein und Minustemperaturen gingen auch in diesem Jahr wieder 628 Läufer bei „Rund um Flierich“ auf die Strecke. Sieger über die Zehn Kilometer-Distanz wurde Michael Ruhe (links mit roter Mütze), der sich in einer Zeit von 33:24 Minuten den Tagessieg sicherte. FOTO: PETER THIEMANN

stand eine Zeit von 33:24 Minuten zu Buche. Vom Streckenrekord war in diesem Jahr nicht zu träumen, nachdem der afrikanische Spitzenläufer Dam-te Kaushu Teye im letzten Jahr mit 29:35 Minuten eine wohl für viele Jahre bestehende Bestzeit aufstellte.

Für den Bönener-Sieger Ruhe war es jedoch eine schöne Erfahrung, in seinem neuen Wohnort zu gewinnen. Mit seiner Trainingsgruppe will er nun weiter seine Leistung steigern, im März geht es für den Athleten ins Trainingslager nach Italien. „Ich trainiere derzeit elf bis zwölf Mal pro Woche, das ist echter Leistungssport. Die Strecke hier kommt mir sehr entgegen, die leichten Anstiege sind trotz meiner Größe gut zu laufen für mich“, verriet Ruhe.

Für Aufsehen sorgte ebenfalls der drittplatzierte in der Gesamtwertung. Mit erst 18 Jahren ließ Nils Reckemeier arrivierte Läufer hinter

sich und sicherte sich neben dem Platz auf dem Podest mit Abstand den Sieg in der U-20 Altersklassenwertung.

### Minusgrade machen zu schaffen

In der Damenkonkurrenz siegte Uta Doyscher-Lutz von der LT Bittermark Dortmund unangefochten mit einer Zeit von 38:35 Minuten. „Mir hat der Lauf unheimlich viel Spaß gemacht. Die Unterstützung

der Zuschauer an der Strecke treibt einen richtig an, das hat mich sehr gefreut“, lobte Doyscher-Lutz die Bönener. Für sie war es erst der zweite Start bei „Rund um Flierich“, im nächsten Jahr will sie auch wieder dabei sein. Zweitplatzierte bei den Damen wurde Isabel Hafemayer von der LG Schwerte, die mit einer Zeit von 40:53 Minuten ins Ziel kam.

Insgesamt stellten sich in diesem

Jahr wieder rund 630 Läuferinnen und Läufer der anspruchsvollen Strecke, bei Minusgraden waren Mützen, Handschuhe und Pullover im Starterfeld zu erkennen. „Ich persönlich mag es lieber bei etwas wärmeren Temperaturen, aber nach ein paar Minuten sind die Muskeln warm“, stellte Sieger Ruhe fest, auch der Zweitplatzierte Nikki Johnstone hatte mit der Kälte zu kämpfen. „Meine Hände waren total durchgefroren. Ich habe versucht sie mit meinem Atem aufzuwärmen, aber das hat ganz schön lange gedauert.“

In Abwesenheit von Lokalmatador Sven Serke (erkrankt) holte Marcus Voß als Vierter das beste Ergebnis für die gastgebenden Lauffreunde Bönen. Vorsitzender Jochen von Glahn zog ein positives Fazit. „Es hat alles super geklappt. Wir freuen uns über neue Gesichter wie Nikk und Michael.“ JN

### „Rund um Flierich war mir schon ein Begriff“

■ Für Sieger Michael Ruhe und für den zweitplatzierten Nikki Johnstone war es der erste Auftritt bei „Rund um Flierich“.

■ Für Johnstone, den gebürtigen Schotten, war der Lauf jedoch schon ein Begriff.

■ Ich musste vor einiger Zeit öfter durch Bönen fahren, als ich dann vor ein paar Wochen von dem Lauf erfahren habe hat es bei mir geklingelt“, der Kölner Johnstone.

■ Auch diesem Jahr kamen alle gestarteten Teilnehmer ins Ziel.

## KOMPAKT

Ergebnisse/Stimmen

### Die zwanzig Besten bei „Rund um Flierich“

**Ergebnisse 10km „Rund um Flierich“:** 1. Michael Ruhe 33:24, LG Olympia Dortmund; 2. Nikki Johnstone 33:33 Köln; 3. Nils Reckmeier 33:54, LG Wenningsen; 4. Marcus Voß 35:39, Lauffreunde Bönen; 5. Mathias Kamp 35:45, LT Bittermark Dortmund; 6. Andre Kraus 35:59, LAC Veltins Hochsauerland; 7. Peter Kurz 36:12, LC-Rapid Dortmund; 8. Volker Greis 36:48, Laufteam Unna, 9. Georg Kott 36:36, LC Rapid Dortmund; 10. Lars Glörfeld 36:48, RC Lüdenscheid 98, 11. Christof Marquardt 37:35, LV Oelde; 12. Andre Löher 37:15, TriFun Hennesee, 13. Ingo Hanke 37:35, Lauffreunde Bönen; 14. Robert Paassen 37:52, Marathon Club Menden; 15. Michael Rösenberg 38:03, TV 1895 Steinheim; 16. Stefan Wozny 38:16, TG Holzwickede Lauftreff; 17. Claas Reckmeier 38:20, LG Wenningsen, 18. Uta Doyscher-Lutz 38:35, LT Bittermark Dortmund, 19. Guiseppa Scaramuzzo 38:48, TGH Wetter, 20. Joachim Peck 38:52, Marathon Soest.

## STIMMEN

**Reiner EBkuchen**, Bönener Bürgermeister, Schirmherr der Laufveranstaltung und Mitglied der Lauffreunde Bönen: „Ich konnte in den letzten sechs Jahren wegen anderer Termine nicht vor Ort sein. Dieses Mal hat es geklappt und ich werde auch versuchen, in den nächsten Jahren bei einer der größten Laufveranstaltungen in Westfalen dabei zu sein. Die Organisatoren haben wieder ganze Arbeit geleistet. Ihrem Engagement darf ich meinen Dank sagen.“

**Michael Ruhe**, Sieger der 10km: „Ich war das erste Mal dabei. Klar, dass ich vor meiner Haustür laufen wollte. „Rund um Flierich“ ist anspruchsvoll.“

**Uta Doyscher-Lutz**, beste Frau über 10km: „Ich habe mich auf den Lauf nicht besonders vorbereitet, ihn aber genossen.“

**Horst Krieg** (SuS Oberaden), mit 84 Jahren ältester Teilnehmer bei „Rund um Flierich“, war mit seiner Zeit 58:54 Minuten nicht ganz zufrieden: „Ich bin dort schon bessere Zeiten gelaufen.“

**Johannes Grasse** (Frömer) nahm an bisher allen 28. Veranstaltungen in Flierich teil. Dieses Mal ging der 76-Jährige auf die Walkingstrecke und kam nach 1:23 Stunden ins Ziel. „Ich bin zufrieden“, tat er nach dem Zieleinlauf kund.

**Markus Voß** (Lauffreunde Bönen) lief als Vierter durchs Ziel und dann gleich weiter zum Duschen nach Hause. Der Allrounder, er ist immer noch ein ausgezeichneter Radsportler, wohnt in Lenningsen. „Mit meiner Leistung bin ich einverstanden.“

# Alt-Präsident Dieter Maletz wieder „Zuhause“

**Leichtathletik** Lauffreunde Bönen mit rund 50 Helfern im Einsatz – Vorsitzender Jochen von Glahn: „Alles im Griff“.

► **Dieter Maletz**, langjähriger Vorsitzender und Mitinitiator des Volkslaufes „Rund um Flierich“, war nach zweijähriger Abwesenheit wieder in Bönen. Der 72-Jährige lebt jetzt in Ungarn, flog von dort mit dem Flugzeug die rund 1.400 Kilometer ein und bleibt auch noch weitere zehn Tage in seiner alten Heimat. „Hier sind meine Wurzeln geblieben“, sagte er sichtlich erfreut, als er viele Bekannte, Freunde und Weggefährten begrüßen konnte. Dass seine Laufveranstaltung sich immer noch so großer Resonanz erfreut, macht ihn stolz. „Alles ist noch familiärer geworden“, sein Eindruck. Bei der Siegerehrung drehte er die große Los-trommel bei der Tombola und ver-

kündete die Gewinner.

► **Jochen von Glahn**, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, zog nach der Veranstaltung ein zufriedenstellendes Fazit. „Wir konnten 628 Läuferinnen und Läufer begrüßen. 400 waren es bei den Voranmeldungen.

**„Alles ist noch familiärer geworden“**

**Dieter Maletz**, langjähriger Vorsitzender der Lauffreunde Unna

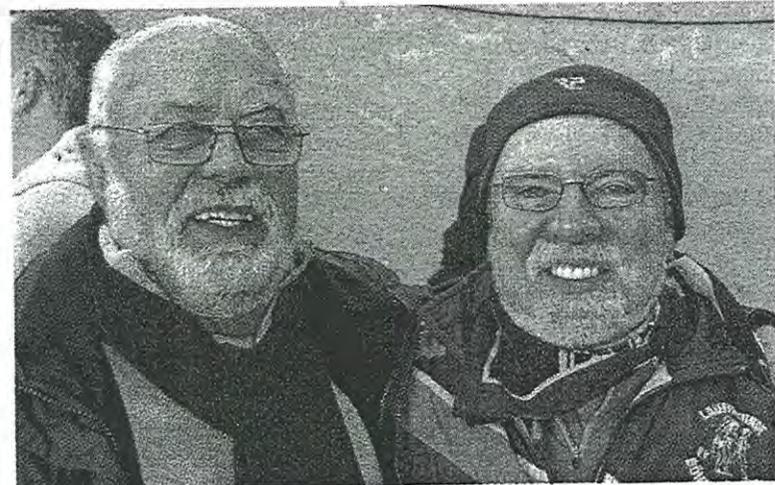
Rund 200 kamen dann noch einmal dazu, die haben sich aufgrund des guten Wetters kurzfristig für einen

Start bei uns entschieden.“ Rund 50 Helfer trugen zum Gelingen der Veranstaltung bei. „Wir haben alles im Griff gehabt.

► **Die Laufsportfreunde Unna** waren mit 29 Starterinnen und Startern die zahlenmäßig am größten angetretene Gruppe. Daniel Kusche war hier bester LSFer auf Rang 67. Das Lauf Team Unna war mit 25 Teilnehmern vertreten, hatte fünf Läufer unter den besten Vierzig notiert. Volker Greis lief als Achter über die Ziellinie. ecki



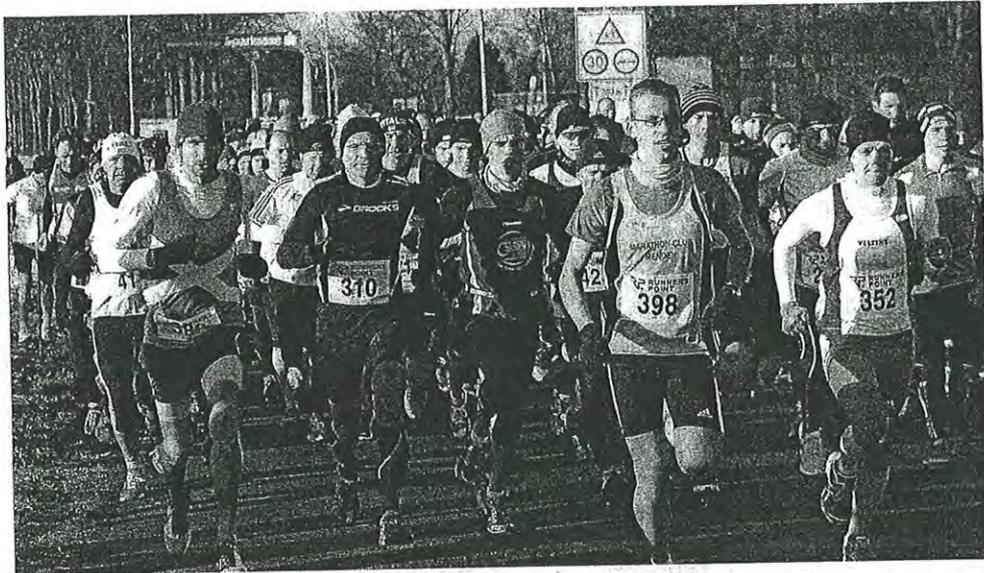
Weitere Bilder von „Rund um Flierich“ im Internetportal [www.derwesten.de/sport/lokalsport/kreis\\_unna](http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/kreis_unna)



**Dieter Maletz (li.)**, langjähriger Vorsitzender, war zum 28. Lauf aus seiner Wahlheimat Ungarn angerieist. Rechts Walter Teumert, der wie Johannes Grasse bisher an allen 28. Veranstaltungen in Flierich mit dabei war.

FOTO: PETER THIEMANN

## LOKALSPORT



Start frei zum Lauf „Rund um Flierich“: Wieder nutzten zahlreiche Läuferinnen und Läufer sowie Walking-Teilnehmer das Rennen im „Golddorf“ für den sportlichen Jahresauftakt. Es siegte Michael Ruhe (LG Olympia Dortmund). ■ Foto: Wagner

# Michael Ruhe nutzt die Gunst der Stunde

**LEICHTATHLETIK** Neu-Bönener siegt in Abwesenheit von Serke und Steinmetz  
Zweiter Start, zweiter Sieg: Uta Doyscher-Lutz schnellste Frau

Von André Wagner

**BÖNEN** ■ Ohne Roland Steinmetz, der sechsmal den Lauf „Rund um Flierich“ gewonnen hat, und Lokalmatador Sven Serke war gestern im „Golddorf“ der Weg für Michael Ruhe (LG Olympia Dortmund) frei.

Der Neu-Bönener Ruhe, der im vergangenen Oktober nach 17 Jahren in Spanien mit seinen Eltern zurück in den Kreis Unna zog, erreichte mit einer 33er-Zeit unangefochten das Ziel an der Ermelingschule. Schon beim Silvesterlauf von Werl nach Soest hatte der 26-Jährige für Furore gesorgt und über die 15 Kilometer in 48:04 Minuten den dritten Rang belegt. „Wenn schon ein Rennen vor meiner Haustür stattfindet, dann bin ich natürlich auch dabei“, strahlte der Sieger nach seiner erfolgreichen Premiere in Flierich.



Der Flierich-Sieger 2013: Neu-Bönener Michael Ruhe.

Er war sich zuvor unsicher, welche Konkurrenten auf ihn warten. Der Sieger von 2010 und 2011, Sven Serke, fehlte krank, vom früheren „Dominator“ Roland Steinmetz diesmal jede Spur. Auch ein afrikanischer Gast – vor einem Jahr pulverisierte der Äthiopier Dame Kausu Taye in 29:35 Minuten den Streckenrekord.



Einen hervorragenden vierten Platz belegte Marcus Voss.

Auf dem zweiten Rang landete der Schotte Nikki Johnstone, der in Köln in einer irischen Mannschaft Fußball spielt, vor Nils Reckemeier. Den vierten Platz belegte Marcus Voss (Lauffreunde Bönen). Auch Volker Greis (LT Unna) aus Strickherdicke landete als Achter weit vorne. Michael Ruhe zollte seinen Kontrahenten ein dickes

Lob: „Bis Kilometer fünf und sechs waren wir alle eng zusammen“, so der Läufer mit der Startnummer eins, der auf einem abschüssigen Teilstück in Flierich die Schritte verlängerte und sich einen entscheidenden Vorsprung verschaffte. „Die Strecke war schon sehr anspruchsvoll“, freute sich Michael Ruhe.

Bei den Frauen glückte der Dortmunderin Uta Doyscher-Lutz (Lauffreunde Bittermark) bei ihrem zweiten Start der zweiten Sieg. Schon 2010 hatte sie beim „Schneelauf“ triumphiert. Mit ihren 38:40 Minuten war sie sehr zufrieden. „Ich bin von der Spitze aus weggelaufen“, berichtete Doyscher-Lutz, die vor allem die Zuschauer an der Strecke in Flierich lobte: „Wenn da zur Begrüßung eine Feuerwerksrakete in die Luft geht, ist das schon nett.“ Das nächste Ziel der Siegerin ist der Lauf über 15 Kilometer bei der Hammer Serie.

# „Habe auch in Flierich Wurzeln geschlagen“

LEICHTATHLETIK Ehrenvorsitzender Dieter Maletz zu Besuch aus Wahlheimat Ungarn

Von André Wagner

**BÖNEN** ■ Kiskunmajsa in Ungarn ist seit rund einem Jahr die neue Heimat von Dieter Maletz, der einst die Lauffreunde Bönen mitbegründete und dem Verein 25 Jahre als Vorsitzender führte. Gestern stattete er dem Lauf „Rund um Flierich“ mal wieder einen Besuch ab.

„Die Familie ist weiter gewachsen, doch immer noch sehr herzlich“, freute sich der Ex-Chef über die Entwicklung der Lauffreunde. Viele Hände musste er nicht schütteln, stattdessen wurde der 71-Jährige liebevoll in die Arme genommen.

„Es heißt ja, einen alten Baum verpflanzt man nicht. Doch mich kann man überall hinstellen, überall hinterlasse ich Wurzeln – auch hier in Flierich“, erzählte Dieter Maletz, der seinen Heimatbesuch eigentlich für April geplant hatte. Dann entschied er sich kurzfristig um, machte sich auf den Weg vom 1400 Kilometer entfernten Kiskunmajsa in Ungarn nach Flierich. „Eben war ich noch in Budapest, drei Stunden später bin ich in Dortmund gelandet“, so Maletz.

In Ungarn lebt er mit seiner Lebensgefährtin und vielen Tieren auf einer großen „Ranch“, wie Maletz das Anwesen selbst bezeichnet – und fühlt sich jung wie eh und je. „Wir haben Kartoffeln angebaut, verfügen über ein Gewächshaus. Herrlich“, berichtet er von seinem neuen Leben. Von der Freundlichkeit der Maygaren ist er begeistert, auch wenn er ungarisch nicht perfekt spricht. „Die Grammatik ist unglaublich schwer. Die jetzt noch zu lernen, dazu fühle ich mich dann doch etwas zu alt“, schmunzelt Dieter Maletz.

Seine Lebensgefährtin musste auf ihn warten, bis die Lauffreunde Bönen das 25. Jahr vollendet haben. „Ich musste warten, bis mein Kind erwachsen geworden ist“, erklärt Maletz, der wie früher im Ziel die Teilnehmer mit einer herzlichen Umarmung begrüßte. In zehn Tagen geht es dann wieder zurück in die Wahlheimat nach Ungarn.

„Doch eigentlich bin ich mit dem Herzen immer auch in Flierich. Hier werde ich mich verewigen“, plant der ehemalige LF-Vorsitzende, auf dem Zechenplatz einen Baum zu pflanzen.



Nicht nur von Tochter Susanne und Sohn Michael wurde „Heimkehrer“ Dieter Maletz herzlich begrüßt. ■ Foto: Wagner

## 628 trotzen der Kälte

**BÖNEN** ■ Die Rekordbeteiligung beim Lauf „Rund um Flierich“ datiert aus dem Jahr 2004, als insgesamt 878 Läufer und Walker nach zehn Kilometern „finishten“. Diesmal zählte Jochen von Glahn, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, 628 Teilnehmer. Drei Grad minus, aber trocken und sonnig.

## Feuerwehr bahnt sich den Weg

**BÖNEN** ■ Das gab es in 28 Jahren „Rund um Flierich“ auch noch nicht: Nach rund 50 Minuten Laufzeit bahnte sich die Feuerwehr den Weg durch die eigentlich für den Verkehr abgesperrte Strecke. Schnell räumten die Helferinnen und Helfer den Zielkanal weg. Die „Blauröcke“ wurden zu einer Wohnungsexplosion an der Kamener Straße gerufen. „Ich persönlich fand das Verhalten der Feuerwehr absolut unverantwortlich und gefährlich für alle Beteiligten. Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Weg durch die Ermelingsstraße der schnellste Weg zum Einsatzort war“, schimpfte Jürgen Korvin.



Feuerwehreinsatz auf der Strecke.

## Kriegs Ziel: Laufen bis 90

**BÖNEN** ■ Natürlich war Horst Krieg (SuS Oberaden) als Starter in der M85 wieder der „Alterspräsident“ beim Lauf in Bönen. Den Spaß am Laufen hat er noch lange nicht verloren. „Solange ich noch einige Jüngere hinter mich lassen, laufe ich bis ich 90 bin.“

# Glückszahl 1111 Wf 28.1.13

## LEICHTATHLETIK Wenige Hammer bei Auftakt der Winterserie / Sieger aus Oelde

**HAMM** • Die runde Laufnummer 1111 brachte ihm Glück: Philipp Kaldewei vom LV Oelde ist der Gewinner der Auftaktveranstaltung der 39. Hammer Winterlaufserie. 33 Minuten und neun Sekunden nach dem Startpfiff überquerte der 31-Jährige die Ziellinie, gefolgt von Sven Serke von den Lauffreunden Bönen, der erst ganze 23 Sekunden später einlief. Drittplatzierter wurde Philipp Beckmann von den LSF Münster (33:43). Er setzte sich zwar zu Beginn an der Spitze ab, konnte diesen Vorsprung aber nicht halten.

„Bitte lauft vorsichtig“, riet Gunter Hünerhoff vom Ausrichter OSC Hamm den 893 Teilnehmern, die trotz aller Wetter-Warnmeldungen den Weg ins Jahnstadion gefunden hatten. „Es war schon schwer, zu laufen“, beschrieb der glückliche Erstplatzierte Kaldewei die Streckenverhältnisse. Der Abdruck habe gefehlt, und er habe aufpassen müssen, nicht ins Rutschen zu geraten. Seit 2006 ist der Stromberger bei der Winterlaufserie dabei, nun si-

cherte er sich zum ersten Mal einen Sieg. „Es ist ein tolles Gefühl, hier zu gewinnen“, freute sich der 31-Jährige.

Der Laufserien-Sieger von 2010, Sven Serke, war „sehr zufrieden“ mit dem zweiten Platz. Während er die vergangenen zwei Jahre aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen konnte, gab er dieses Mal wieder richtig Gas. „Dadurch, dass es so rutschig ist, musste man die doppelte Kraft aufwenden“, sagte er. Erst vor kurzem habe er sich von einer Grippe erholt und daher nicht damit gerechnet, so gut abzuschneiden. „Jetzt heißt es, weiter trainieren und warten, dass der Schnee schmilzt“, so der 35-Jährige.

Hamm's bester Läufer war Malik Farhat, Jahrgang 1996, der für die LG Hamm-Kamen-Holzwickede antrat. Er schaffte die 10-Kilometer-Strecke in 36:55 Minuten und kam damit auf Platz 17. „Für einen Jugendlichen ist das sehr gut“, freute sich Hünerhoff über seine gute Leistung. Dass insgesamt wenig heimische Athleten an den Start

gingen, lag unter anderem daran, dass viele OSC-Mitglieder als Helfer eingespannt waren. Sie sicherten die Strecke ab, verteilten Tee und halfen im Wettkampfbüro.

Wie bei den Männern meisterten auch die Frauen die zehn Kilometer etwas langsamer als gewöhnlich. Frederike Straeten von der LG Ratio Münster wurde ihrer Favoriten-Rolle gerecht und gewann bei den Frauen mit großem Vorsprung in 40:19 Minuten. Auf den zweiten Platz kam Katharina Hauertmann von den LSF Münster (42:05), ihre Vereinskollegin Stephanie Michels (42:46) folgte ihr auf Rang drei.

Aufgrund der schlechten Streckenverhältnisse fuhren nicht wie sonst Fahrradfahrer den Weg ab. „Das war einfach zu gefährlich“, so Hünerhoff. Stattdessen wurden rund 35 Helfer zusätzlich eingesetzt, die an verschiedenen Punkten der Strecke positioniert waren. Größere Verletzungen unter den Läufern blieben aus. Weniger Personal als sonst wurde dagegen beim

Zieleinlauf benötigt, da lief nämlich erstmals in der 39-jährigen Geschichte des Sparkassen-Laufes alles elektronisch ab: Die Organisatoren griffen bei der Erfassung der Laufzeiten auf kleine Chips zurück, die am Laufschuh befestigt wurden. Das sind Transponder, die beim Überschreiten der Ziellinie die Kennnummer des jeweiligen Läufers übermitteln.

Seit zehn Jahren kamen zu einer Winterlauf-Veranstaltung nicht mehr so wenig Teilnehmer, weiß Hünerhoff. „Dass so viele von den etwa 1300 Angemeldeten nicht gekommen sind, ist schon extrem.“ Dennoch zeigte er sich ob der angekündigten schwierigen Witterungsverhältnisse zufrieden. „Die meisten Läufer kommen aus dem mittleren Westfalen“, meinte der Mitorganisator. Weiterhin gab es Anmeldungen aus Berlin, Duisburg und Remscheid. • **jud**

Eine ausführliche Ergebnisliste erscheint in der morgigen Ausgabe des Westfälischen Anzeigers.

# Sven Serke in Lauerstellung

## 34 Bönener Aktive bei Start der Winterlaufserie

**BÖNEN** ■ Wahrhaft winterlich waren am Sonntag die Bedingungen beim Start der 39. Hammer Laufserie. Die Strecke durch den Kurpark war bis auf wenige Abschnitte schneebedeckt und schwer zu laufen. Am schnellsten unterwegs war Philip Kaldewei vom LV Oelde. Er gewann das 10-km-Rennen mit 23 Sekunden Vorsprung vor Sven Serke von den Lauffreunden Bönen (WA berichte).

Serke war nicht der einzige Starter aus Bönen. „In unserem Verein ist das Interesse an einem Start bei der Serie ungebrochen hoch“, sagte Laufwart Jürgen Korvin. 34 seiner Aktiven waren am Sonntag dabei. Vier fehlten krankheitsbedingt. Insgesamt kamen 891 Läuferinnen und Läufer ins Ziel.

Mit den Bedingungen bestens klar kam Serke, der für die Strecke 33:33 Min. benötigte. „Vor mir lagen zu Beginn vier Läufer aus Münster und der spätere Sieger Philip Kaldewei aus Oelde. Aber die Münsteraner waren wohl zu schnell angegangen, zur Hälfte des Rennens konnte ich sie kassieren. Nur die Lücke zu Philip war nicht mehr schließen“, so Serke. Sein Ziel ist der Seriensieg in seiner Altersklasse M35. Nach Serke lief Ingo Hanke in 38:38 Min. auf Platz 39 im Gesamteinlauf ein. Lars Grunenberg lief in 41:17 Min. auf Platz 96.

Die übrigen Ergebnisse der Lauffreunde: Martin Munk 43:11 Min., Tobias Mohnkern 43:34 Min., Christian Zicholl 44:23 Min., Ralf Bartmann 45:48 Min., Marcus Münstermann 45:48 Min., Klaus Budde 45:56 Min., Michael Wöllert 47:00 Min., Mike Kosiol 47:47 Min., Markus Meier 47:47 Min., Michael Klein 48:13 Min., Stefan Deimann 48:48 Min., Silke Kluge 48:50 Min., Dieter Brodowski 49:18 Min., Jörg Kappel 49:41 Min., Jochen von Glahn 50:26 Min., Heiko Bucker 50:42 Min., Thorsten Bucker 50:42 Min., Ulf Kasischke 51:15 Min., Manuela Maletz

51:17 Min., Ulrich Wrobel 52:13 Min., Sandra Firus 52:29 Min., Meinolf Nather 53:26 Min., Dieter Freitag 54:49 Min., Michelle Wirth 54:54 Min., Jutta Picker 55:13 Min., Berthold Sommer 57:17 Min., Sabine Schulte 57:36 Min., Claudia Grunenberg 58:36 Min., Lothar Kotulla 1:00:00 Std., Gisela Homeyer 1:00:25 Std., Karin Freitag 1:00:46 Std.

Die Grundlage für eine einstellige Altersklassenplatzierung gelegt haben Ingo Hanke mit Platz 5 in M35, Klaus Budde mit Platz 6 in M60, Silke Kluge mit Platz 6 in W40, Ulf Kasischke mit Platz in M70, Manuela Maletz mit Platz 7 in W45, Sandra Firus mit Platz 9 in W45, Gisela Homeyer mit Platz 7 in W60 und Karin Freitag mit Platz 8 in W60. Michelle Wirth lief auf Platz 4 der weiblichen U20. Sie läuft jedoch nicht die gesamte Serie.

Weiter geht es in Hamm in gut zwei Wochen mit dem 15-Kilometer-Lauf. Abschluss ist am 24. Februar der Halbmarathon (21,1 km). Die Serienwertung erfolgt nach der Addition der gelaufenen Zeiten in den drei Läufen. ■ WA



Platz zwei zum Auftakt der Hammer Winterlaufserie: Bönens Sven Serke. ■ Foto: pr

## Serke Zweiter in Hamm

**HAMM** ■ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen hat zum Auftakt der 39. Hammer Laufserie den zweiten Platz belegt. Über zehn Kilometer lief er mit 33:32 Minuten 23 Sekunden länger als Sieger Philipp Kaldewei vom LV Oelde. Dritter wurde Philipp Beckmann (LSF Münster), Ausführlicher Artikel auf der Hammer Lokalsportseite 5 →

WA 28.1.13

# Sven Serke auch auf Schnee eine feste Größe

**LAUFSPORT** Zum Auftakt der Hammer Serie auf den zweiten Platz gelaufen

**BÖNEN** • Wahrhaft winterlich waren in diesem Jahr die Bedingungen beim Start der Laufserie des OSC 01 Hamm, die traditionell mit dem 10-km-Lauf eröffnet wurde.



Sven Serke

Die Strecke durch den Hammer Kurpark war bis auf ganz wenige Abschnitte schneebedeckt und damit schwer zu laufen. Aber der Wind hielt sich zurück und die Temperaturen lagen oberhalb des Gefrierpunktes. Der wegen des Wetterwechsels angekündigte Eisregen blieb den Ausdauersportlern erspart.

„Nur“ 891 Finisher weist die Ergebnisliste aus. Im letzten Jahr waren es noch 1321. „Aber das ist eindeutig den Witterungsbedingungen und der aktuellen Wettervorhersage geschuldet“, so Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde Bönen. „In unserem Verein ist das Interesse an einem Start bei der Serie ungebrochen hoch. 34 Mal tauchen die Lauffreunde in der Ergebnisliste auf, und wir hatten noch vier krankheitsbedingte Ausfälle zu verzeichnen.“

Mit den Bedingungen bestens klar kam der Bönener Sven Serke, der in 33:33 Min. auf Platz zwei lief. Von Anfang an hielt er sich in der Spitze des Rennens. „Vor mir lagen zu Beginn vier Läufer aus Münster und der spätere Sieger Philip Kaldewei aus Oelde. Aber die Münsteraner waren dann doch wohl zu schnell angegangen, zur Hälfte des Rennens konnte ich sie kassieren. Nur die Lücke zu Philip war nicht mehr schließen“, so Serke.

Kaldewei beendete das Rennen nach 33:10 Min. und hatte im Ziel knapp 120 Meter Vorsprung vor Serke. Die Konkurrenz aus Münster belegte die Plätze drei bis sechs. „Da ich zu Anfang des Jahres krankheitsbedingt

nicht trainieren und daher auch nicht bei ‚Rund um Flierich‘ antreten konnte, bin ich mit dem Ergebnis mehr als zufrieden. Ich werde mal schauen, wie es sich jetzt so weiter entwickelt. Zumindest den Altersklassensieg in M 35 traue ich mir zu.“, kommentiert Serke sein Abschneiden.

Nach Serke lief Ingo Hanke in 38:38 Min. auf Platz 39 im Gesamteinlauf ein. Lars Grunenberg lief in 41:17 Min. auf Platz 96.

Die Grundlage für eine gute Altersklassenplatzierung gelegt haben Ingo Hanke mit Platz 5 in M 35, Klaus Budde mit Platz 6 in M 60, Silke Kluge mit Platz 6 in W 40, Ulf Kasischke mit Platz in M 70, Manuela Maletz mit Platz 7 in W 45, Sandra Firus mit Platz 9 in W 45, Gisela Homeyer mit Platz 7 in W 60 und Karin Freitag mit Platz in W 60. Michelle Wirth lief auf Platz 4 der weiblichen U 20. Sie läuft jedoch nicht die ganze Serie.

Die übrigen Ergebnisse: Martin Munk 43:11 Min., Tobias Mohnkern 43:34 Min., Christian Zicholl 44:23 Min., Ralf Bartmann 45:48 Min., Marcus Münstermann 45:48 Min., Klaus Budde 45:56 Min., Michael Wöllert 47:00 Min., Mike Kosiol 47:47 Min., Markus Meier 47:47 Min., Michael Klein 48:13 Min., Stefan Deinmann 48:48 Min., Silke Kluge 48:50 Min., Dieter Brodowski 49:18 Min., Jörg Kappel 49:41 Min., Jochen von Glahn 50:26 Min., Heiko Bucker 50:42 Min., Thorsten Bucker 50:42 Min., Ulf Kasischke 51:15 Min., Manuela Maletz 51:17 Min., Ulrich Wrobel 52:13 Min., Sandra Firus 52:29 Min., Meinolf Nather 53:26 Min., Dieter Freitag 54:49 Min., Michelle Wirth 54:54 Min., Jutta Plicker 55:13 Min., Berthold Sommer 57:17 Min., Sabine Schulte 57:36 Min., Claudia Grunenberg 58:36 Min., Lothar Kotulla 1:00:00 Std., Gisela Homeyer 1:00:25 Std., Karin Freitag 1:00:46 Std.

▶ **Presseauschnitt für** Hr. Korvin  
vom 12.02.2013

Presse und  
Kommunikation

- Hellweger Anzeiger     Ruhr Bote     Sonntagskurier     Westfälischer Anzeiger  
 Lünener Anzeiger     Ruhr Nachrichten     Werne am Sonntag     Westfälische Rundschau

Böner/  
Sport



Die Lauffreunde freuten sich in Hamm über guten Altersklassen-Platzierungen. ■ Foto: pr

# Hanke schnellster Bönener

## LEICHTATHLETIK Lauffreunde mit Bestzeiten beim zweiten Teil der Winterlaufserie

**HAMM** • Winterlich zeigten sich am vergangenen Sonntag nur die Temperaturen beim zweiten Lauf der 39. Winterlaufserie über 15 Kilometer mit Start und Ziel im Hammer Jahnstadion. Bei der Eröffnung über 10 km vor zwei Wochen hatten die Ausdauersportler noch mit einer geschlossenen Schneedecke auf den Wegen im Hammer Kurpark zu kämpfen. Diesmal war die Strecke relativ frei.

Sven Serke von den Lauffreunden hatte nach dem dem zweiten Rang zum Auftakt über 10 km noch eine Platzierung ganz vorne in der Serie im Visier, zum 15-km-Lauf musste er sich allerdings krankheitsbedingt abmelden. „Wenn man die Serie gut durchstehen will, muss man den Winterviren aus dem Weg gehen. Das ist manchmal schwieriger als die Form

zu halten. Neben Sven hat es auch noch einige andere Bönener erwischt“, meinte Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde: „Serke“, so Korvin weiter, „hätte auch bei diesem Lauf vorne mitmischen können. Die Siegerzeit lag bei 50:12 Minuten. Den Silvesterlauf von Werl nach Soest beendete er nach 49:58.“ Nur 883 Starter nahmen an der zweiten Etappe der Serie teil.

So war es Ingo Hanke, der als schnellster Bönener über die Ziellinie lief. Mit einer Zeit von 57:43 erreichte er Platz 37 und wurde Dritter der Altersklasse M35.

Anders als vor zwei Wochen ließen die Bedingungen wieder einige persönliche Bestzeiten für die Bönener zu. Jutta Picker (W40) verbesserte sich auf 1:19,29 Stunden und Sabine Schulte auf 1:19,47.

Bei den Männern steigerten sich Mike Kosiol (M35) auf 1:09,34, Stefan Deimann (M40) auf 1:10,01, Jörg Kappel (M45) auf 1:13,10 und Lukas Fudalej (M35) auf 1:19,11.

Einstellige Altersklassenplatzierungen erreichten neben Ingo Hanke auch Klaus Budde (5. M60, 1:06,40), Silke Kluge (7. W40, 1:11,41), Ulf Kasischke (4. M70, 1:12,21), Manuela Maletz (8. W45, 1:14,30) und Gisela Homeyer (6. W60, 1:26,06).

In der Serienzwischenwertung, also der Addition der über zehn und 15 km gelaufenen Zeiten, liegen einige Bönener in ihren Altersklassen weit vorne: Ingo Hanke (3. M35, Klaus Budde (5. M60), Silke Kluge (6. W40), Ulf Kasischke (4. M70), Manuela Maletz (6. W45), Sandra Firus (9. W45) sowie Gisela Homeyer (6. W60).

Ihren Abschluss findet die Winterlaufserie am 24. Februar mit dem Halbmarathonlauf. Die Ergebnislisten weisen in diesem Jahr zum ersten Mal zwei Zeiten aus, eine Bruttozeit, die ab dem offiziellen Startschuss läuft, und eine Nettozeit (ab dem individuellen Zeitpunkt des Überschreitens der Startlinie). „Für die Serienwertung gilt die Bruttozeit, die Nettozeit findet Einzug in die Bestenlisten“, erläutert Jürgen Korvin. ■ WA

Die übrigen Zeiten der Lauffreunde:  
Martin Munk 1:01,28, Tobias Mohnkern 1:02,53, Lars Grunenberg 1:04,41, Marcus Münstermann 1:07,20, Thorsten Bückler 1:07,31, Dieter Brodowski 1:09,00, Michael Wörlert 1:09,49, Markus Meier 1:09,35, Michael Flory 1:11,20, Heiko Bückler 1:11,40, Jochen von Glahn 1:12,05, Sandra Firus 1:17,46, Meinolf Nather 1:19,36, Ulrich Wrobel 1:19,50, Dieter Freitag 1:20,95, Berthold Sommer 1:23,59, Claudia Grunenberg 1:25,21

# Gabriel und Riechert liegen gut im Rennen

LEICHTATHLETIK Läufer-Duo aus Rünthe und Unna feiert bei der Hammer Serie erneut Altersklassen-Siege - Führende in der Gesamtwertung

**KREIS UNNA** • Andrea Gabriel vom TLV Rünthe und Willi Riechert von den Laufsportfreunden Unna liegen bei der Hammer Serie nach dem jüngsten 15-Kilometer-Lauf gut im Rennen. Beide gewannen erneut in ihren Altersklassen und schielen auf den Gesamtsieg.



Willi Riechert

Mit 868 im Ziel registrierten Läufern veruchte die Serie einen Abwärtstrend, waren im Vorjahr doch noch 1000 Starter dabei. Zwei Münsteraner Läufer beherrschten dieses Mal das Feld: Bei den Männern spurtete David Schönherr (M20) vom LSF Münster in 50:10 Min. (netto) als Erster ins Ziel und seine Clubkameradin Johanna Relensmann (M20) tat es ihm als schnellste Frau in 56:04 Min. gleich.

Ihren Abschluss findet die Serie am 24. Februar mit dem Halbmarathon, der zugleich als Kreismeisterschaft des Leichtathletikkreises Unna/Hamm gewertet wird.

## Lauffreunde Bönens:

Bönens Top-Läufer Sven Serke musste diesmal krankheitsbedingt absagen. So war es Ingo Hanke, der als schnellster Bönener über die Ziellinie lief. Mit einer Zeit von 57:43 Min. erreichte er Platz 37 im Gesamtfeld und gewann Platz drei in M 35. Jutta Picker (W40) verbesserte sich auf 1:19:29 Std. und Sabine Schulte (1:19:47 Std.). Bei den Männern verbesserten sich Mike Kosiol (M35) auf 1:09:34 Std., Stefan Deimann (M40) auf 1:10:01 Std., Jörg Kappel (M45) auf 1:13:10 Std. und Lukas Fudalej (M35) auf 1:19:11 Std. Einstellige Altersklassenplatzierungen erreichten neben Ingo Hanke auch Klaus Budde (Platz 5 M60 in 1:06:40 Std.), Silke Kluge (Platz 7 in W40 in 1:11:41 Std.), Ulf Kasischke (Platz 4 in M70), Manuela Maletz (Platz 8 in W45 in 1:14:30 Std.) und Gisela Homeyer (Platz 6 in W60 in 1:26:06 Std.).

Weitere Ergebnisse: Martin Munk 1:01:28 Std., Tobias Mohnkern 1:02:53 Std., Lars Grunenberg 1:04:41 Std., Marcus Münstermann 1:07:20 Std., Thorsten Bückler 1:07:31 Std., Dieter Bodowski 1:09:00 Std., Michael Wellert 1:09:49 Std., Markus Meier 1:09:35 Std., Michael Flory

1:11:20 Std., Heiko Bückler 1:11:40 Std., Jochen von Glahn 1:12:05 Std., Sandra Firus 1:17:46 Std., Meinolf Nather 1:19:36 Std., Ulrich Wrobel 1:19:50 Std., Dieter Freitag 1:20:95 Std., Berthold Sommer 1:23:59 Std., Claudia Grunenberg 1:25:21 Std.

## SuS Oberaden:

Mit 20 Läufern nahm der SuS Oberaden am zweiten Wettbewerb der Hammer Serien teil. Mit Rang drei in ihrer AK W60 erreichte Sigrid Döbbe mit 1:20:50 Std. die beste Platzierung der Grün-Weißen. Als schnellster Oberadener lief Ralf Petzold (M45) nach 1:05:05 Std. über die Ziellinie, gefolgt von Sascha Bernit (M35) in 1:06:32 Std. und der schnellsten SuSlerin Christine Hildebrand (W20) in sehr guten 1:07:39 Std.

Weitere Ergebnisse: Christian Thielsch (M50, 1:09:57), Georg Lazowski (7. M65, 1:13:0), Sabine Schikorsky (W40, 1:14:16), Andre Arendsee (M40, 1:17:04), Dagmar Schlüter (8. W50, 1:17:29), Michael-Peter Taube (11. M65, 1:17:33), Karin-Barbara Schlüter (9. W50, 1:17:34), Gabi Fliege (4. W60, 1:21:07), Claudia-Sabine Otschewski (8. W55, 1:21:55), Reiner Kosche (M45, 1:22:08), Dietmar Radusch (M40, 1:23:13), Anja Koszewska (W40, 1:23:40), Michael Holzappel (M35, 1:23:55), Andrea Fuhrwerk (W45, 1:30:00), Christa Taube (W55, 1:39:43), Annegret Brigatt (W55, 1:30:10).

## Laufsportfreunde Unna:

Willi Riechert von den Laufsportfreunden Unna hatte beim zweiten Teil der Hammer Laufserie in seiner Altersklasse wieder die Nase

vorn. Wie beim 10-Kilometer-Lauf erreichte er auch über die 15 km den ersten Platz in seiner Altersklasse M70. Gute Voraussetzungen, um sich in zwei Wochen beim dritten Start über die Halbmarathondistanz den Seriensieg in seiner Altersklasse zu sichern. Schnellster LSFler wurde Daniel Kusche in einer Zeit von 1:05:04 Std., der sich damit um mehr als drei Minuten zu seiner letzten 15-Kilometer-Zeit verbesserte.

Weitere Ergebnisse (Brutto- und Nettozeit): 195 Kusche, Daniel 1976 01:05:21 01:05:04 19. M 35, 217 Brettschneider, Wolfgang 1966 01:05:55 01:05:32 53. M 45, 264 van den Elzen, Gerard 1953 01:07:17 01:07:00 8. M 60, 296 Riechert, Willi 1943 01:08:10 01:08:06 1. M 70, 390 Brackelmann, Dennis 1980 01:11:15 01:11:07 29. M 30, 391 Bleicker, Dirk 1968 01:11:15 01:10:52 98. M 45, 462 Brackelmann, Martin 1957 01:13:41 01:13:26 26. M 55, 605 Drews, Alexander 1976 01:19:02 01:18:36 51. M 35, 818 Ulbricht, Christa 1966 01:31:58 01:31:26 30. W 45, 857 Garr, Manfred 1948 01:39:10 01:38:55 19. M 65

## TLV Rünthe:

Andrea Gabriel vom TLV Rünthe ist bei der Hammer Winterlaufserie auf Erfolgskurs. Nach dem Lauf über zehn Kilometer vor zwei Wochen konnte sie am Sonntag auch den zweiten Lauf über 15 Kilometer in der Altersklasse W40 für sich entscheiden. Für die Strecke benötigte sie 1:04:59 Std. In der Serienwertung hat sie damit jetzt 4:08 Minuten Vorsprung auf die zweitplatzierte Sabine Tillmann. Als schnellster Rünther überquerte 166. (37. M45) Thomas Budde nach 1:04:31 Stunden die Ziellinie. Nur zwölf Sekunden später folgte 177. (42. M45) Martin Mohr.

Weitere Ergebnisse: 257. (13. M55) Günter Wasch 1:07:09 Stunden, 299. (75. M45) Thomas Eder 1:08:11, 489. (7. W45) Bettina Gerken 1:14:25, 645. (16. W45) Iso Metzler 1:20:54, 668. (18. W40) Simone Schriewersmann 1:21:31, 719. (26.

W40) Claudia Dröge 1:24:49.

## Lauf Team Unna:

Gut geschlagen haben sich die elf Läufer vom Lauf Team Unna beim zweiten Lauf der Hammer Serie. Als Tagesschnellster fiel Volker Greis nach einer Zerrung bei Kilometer 5,5 leider aus. So gelangte Michael Theil auf diese vordere Platzierung: 58:35 Min. benötigte er, was ihm Platz sechs der AK M45 einbrachte. Conny Mashiter (1:12:52) hält bisher den 5. Platz in der AK W55, Roland Goedecke (1:15:34) den 6. Platz in M70 und Franz-J. Wiemann (1:16:58) verbesserte sich auf den 9. Platz der AK M65. Mit neuem persönlichen Rekord auf dieser Distanz fiel Christian Hahnen auf 1:07:26 (68. M45), gefolgt von Martin Gelfuß mit gestoppten 1:09:05 (35. M50), Uwe Rüping (1:10:48 / 95. M45), Michael Gruske, ebenfalls mit neuer Bestzeit in 1:11:56 (23. M55), Georg Frese (1:17:23 (70. M50), Harald Schultz (1:18:30 / 39. M55) sowie Angelika Friedemann in gestoppten 1:19:04 (2. Platz W60).

## TVG Kaiserau:

Der TVG Kaiserau ging die 15 Kilometer mit vier Starn an. Markus Deuse erreichte das Ziel in 1:09:00 Std. (82. M45 / Gesamt 326. Platz) als Bester das Ziel. Danach folgten Tobias Thielmann in 1:16:41 Std. (41. M20 / Gesamt 557. Platz), Herbert Lusts in 1:24:08 Std. (95. M50 / Gesamt 709. Platz) und Lothar Walter in 1:35:11 Std. (62. M55 / Gesamt 835. Platz). In der Hammer Serienwertung belegt Markus Deuse zurzeit den 223. Platz mit 1:54:29 Std.



Mit 20 Läufern ging der SuS Oberaden beim zweiten Lauf der Hammer Serie an den Start. Sigrid Döbbe holte mit Platz drei in ihrer Altersklasse die beste Platzierung. Foto: Privat



Die Lauffreunde trotzten den winterlichen Bedingungen rund um das Hammer Jahnstadion. • Foto: pr

# Drei Kreismeister aus Bönen

LEICHTATHLETIK Hanke, Maletz und Budde im Halbmarathon ganz vorne

**HAMM** • Das letzte Kapitel der 39. Hammer Winterlaufserie war wie gewohnt die Halbmarathon-Distanz. Auch die Lauffreunde Bönen waren bei der Serie, die zu den sportlich attraktivsten Leichtathletik-Veranstaltungen in der Region gehört, am Start, obwohl in diesem Jahr widrige Bedingungen herrschten.

Denn in diesem Jahr war die Laufserie, bei der die Rennen alle 14 Tage durchgeführt wurden, tatsächlich durchgehend von winterlichen Bedingungen geprägt. Beim 10-km-Lauf gab es eine geschlossene Schneedecke, die 15 km fanden zwar ohne Schnee, dafür bei Minustemperaturen statt. Und zum Halbmarathon fiel dann wieder Schnee. Wie sehr die Veranstaltung unter den Bedingungen litt, zeigen

zwei Zahlen. Vorangemeldet hatten für die gesamte Laufserie 870 Ausdauersportler, am Ende weist die Ergebnisliste 464 aus, die zu allen drei Wettbewerben antraten.

Schnellster Bönener über die Halbmarathon-Distanz war Ingo Hanke, der nach 1:23,46 Stunden als 27. das Ziel erreichte. Er gewann damit Platz zwei seiner Altersklasse M35. Schnellste Bönenerin war Silke Kluge, die 1:47,14 benötigte (Platz sieben in W40). Dass auch bei widrigen Bedingungen eine persönliche Bestzeit möglich ist, bewies Jutta Picker (W40). Sie verbesserte sich auf 1:57,53. Für Markus Meier (M45) war es der erste Halbmarathon im Lauffreunde-Trikot. Er benötigte 1:42,41.

Im Rahmen des Halbmarathon-Wettbewerbes fanden

auch die Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm statt. Drei erste, zwei zweite und vier dritte Plätze gingen nach Bönen. Kreismeister wurden Ingo Hanke in der M35, Klaus Budde in der M60 (1:41,48) und Manuela Maletz in der W45 (1:49,37). Beide wurde in Hamm Sechste aller Starter in ihrer Altersklasse. Den zweiten Rang erreichten Lars Grunenberg in der M40 (1:31,42) und Sandra Firus (W45/1:53,53). Jeweils auf Platz drei liefen Martin Munk (M40/1:32,49), Marcus Münstermann (M35/1:42,10), Silke Kluge (W40/1:47,06) und Ulf Kasischke (M70/1:57,47).

In der Serienwertung erreichte Ingo Hanke mit 2:59,57 Stunden Platz 22 ins-

gesamt und Rang zwei in M35. Unter die ersten Hundert liefen Martin Munk (71. in 3:17,28) und Lars Grunenberg (72. in 3:17,40).

Eine einstellige Platzierung in ihrer Altersklasse erreichten Klaus Budde mit 3:34,24 als Fünfter der M60, Silke Kluge mit 3:47,32 (5. W40), Manuela Maletz mit 3:55,24 (5. W45), Ulf Kasischke mit 4:01,23 (6. M70), Sandra Firus mit 4:03,15 (8. W45) und Gisela Homeyer in 4:42,40 als Drittplatzierte der W60. • WA

Die übrigen Halbmarathonzeiten: Christian Zicholl 1:36,33 Stunden, Thorsten Bucker 1:40,34, Michael Klein 1:41,30, Sefan Deimann 1:45,31, Heiko Bucker 1:49,10, Dieter Brodowski 1:49,09, Mike Kosiol 1:57,16, Meinolf Nather 1:57,56, Dieter Freitag 2:02,49, Berthold Sommer 2:03,23, Gisela Homeyer 2:15,28

HA 20. 2. 73

# Meister meistern Hammer Serie

**LEICHTATHLETIK** Dirk Mahltig von RW Unna beim Halbmarathon weit vorne  
 Kreismeister Willi Riechert von den Laufsportfreunden gewinnt in der Gesamtwertung M70

**KREIS UNNA** Die Hammer Laufserie endete am Wochenende mit dem Halbmarathon über 21,1 Kilometer. Gleichzeitig wurden über diese Strecke die Kreismeister ermittelt, die auch von heimischen Vereinen gestellt werden.

Der Sieg über 21,1 Kilometer gehörte am Ende auf der schneebedeckten Strecke David Schönherr von den LSF Münster. Er benötigte gerade einmal 1:14:10 Std. Damit sicherte sich der Münsterländer auch den Gesamtsieg.

Die 40. Winterlauf-Serie in Hamm ist am 26. Januar, 9. und 23. Februar des nächsten Jahres geplant.



Willi Riechert

terserie zugestoßenen Läufer Michael Theil (Dritter M45 HM-Wertung) und Angelika Friedemann (Zweite W60 HM-Wertung) - recht gut. Gar zwei schafften es innerhalb der Serienwertung auf Siebertreppchen: Conny Mashiter verteidigte konsequent ihren fünften Platz in allen drei



Andrea Gabriel

gewann sie nicht nur die Winterlaufserie in ihrer Altersklasse, sondern zugleich auch die diesjährige Kreismeisterschaft im Halbmarathon. „Weil es so rutschig war, habe ich mir über die Laufschuhe Überzieher mit Spikes angezogen. Ich hatte das im Training noch nicht ausprobiert und bin erstaunt, wie gut das funktioniert hat“, freute sich Gabriel. Einen Kreismeistertitel holte auch Günter Waschk vom TLV Rünthe. Mit der Zeit von 1:40:32 Stunden siegte er in der Altersklasse M55. Thomas Budde vom TLV Rünthe konnte sich mit der Zeit von 1:36:20 Stunden in der Kreismeisterschaft in der Altersklasse M45 auf dem dritten Rang platzieren. Ergebnisse: 144. (30. M45) Thomas Budde 1:36:20 Stunden, 154. (1. W40) Andrea Gabriel 1:37:08 Std., 155. (33. M45) Martin Mohr 1:37:15 Std., 201. (8. M55) Günter Waschk 1:40:32 Std., 211. (50. M45) Thomas Eder 1:40:49 Std., 470. (9. W45) Iso Metzler 1:58:46 Std., 541. (18. W40) Claudia Dröge 2:03:36 - Ergebnisse Winterlaufserie: 105. (24. M45) Thomas Budde 3:25:29 Std., 115. (26. M45) Martin Mohr 3:27:29 Std., 116. (1. W40) Andrea Gabriel 3:27:30 Std., 149. (7. M55) Günter Waschk 3:33:59 Std., 165. (40. M45) Thomas Eder 3:35:38 Std., 395. (12. W40) Claudia Dröge 4:25:03 Std.

**LF Bönen:** Schnellster Bönener über die Halbmarathondistanz war Ingo Hanke, der nach 1:23:46 Std. als 27. das Ziel erreichte. Er gewann damit Platz zwei seiner Altersklasse M 35. Schnellste Bönenerin war Silke Kluge, die 1:47:14 Std. benötigte (Platz 7 in W 40). Das auch bei widrigen Bedingungen eine persönliche Bestzeit möglich ist, bewies Jutta



Picker (W 40). Sie verbesserte sich auf 1:57:53 Std. Für Markus Meier (M 45) war es der erste Halbmarathon im Lauffreundetrikot. Er benötigte 1:42:41 Std. Die Laufreunde durften sich aber auch über drei Kreismeister freuen. Kreismeister wurden Ingo Hanke in M 35, Klaus Budde in M 60 und Manuela Maletz in W 45. Zweite Plätze erreichten Lars Grunenberg in 40 und Sandra Firus in W 45. Jeweils auf Platz drei liefen Martin Munk in M 40, Marcus Münstermann in M 35, Silke Kluge in W 40 und Ulf Kasischke in M 70.

gelang das Roland Goedecke als Fünftplatziertes der AK M70. Mit geringfügig schlechteren Platzierungen in der Serienwertung schnitten ab Michael Gruske (14. M55), Martin Gelfuß (24. M50) und Franz-J. Wie-

**RW**

**Unna:**

**Mit**

**Zeit**

**von**

**1:22:51**

**Std.**

**über**

**die**

**Halbmarathon-**

**Distanz**

**schaffte**

**Dirk**

**Mahltig**

**als**

**schnellster**

**heimischer**

**Läufer**

**einen**

**23. Platz**

**aller**

**einlaufenden**

**Athleten.**

**Gleichzeitig**

**gelang**

**dem**

**Sportler**

**von**

**Rot-**

**Weiß**

**Unna**

**damit**

**in**

**der**

**Serienwertung**

**ein**

**Sprung**

**unter**

**die**

**Top**

**20.**

**Diese**

**Leistung**

**wurde**

**anschließend**

**vom**

**Veranstalter**

**mit**

**einem**

**Kokal**

**für**

**die**

**Altersklassenplatzie-**

**rung**

**belohnt.**

**Berner-**

**kenswert**

**ist,**

**dass**

**von**

**den**

**vor**

**ihm**

**Platzierten**

**ledig-**

**lich**

**ein**

**Teilneh-**

**mer**

**älter**

**war**

**als**

**der**

**RWU-Athlet,**

**der**

**normalerwei-**

**se**

**auf**

**der**

**Mittel-**

**streckendistanz**

**be-**

**heimatet**

**ist.**

**TLV Rünthe:**

**Andrea**

**Gabriel**

**konnte**

**nach**

**den**

**Läufen**

**über**

**zehn**

**und**

**15**

**Kilometer**

**auch**

**den**

**abschließenden**

**Halbmarathon**

**schon**

**am**

**Sonntag**

**in**

**ihrer**

**Alters-**

**klasse**

**W40**

**für**

**sich**

**ent-**

**scheiden.**

**Auf**

**der**

**verschnei-**

**ten**

**Laufstrecke**

**benötigte**

**sie**

**1:37:08**

**Stunden.**

**Sie**

**erreichte**

**damit**

**im**

**Feld**

**der**

**gesam-**

**t 663**

**Teilnehmer**

**als**

**154.**

**Läufer**

**das**

**Ziel**

**im**

**Hammer**

**Jahnstadion.**

**Damit**

**BADMINTON**

**Landesliga Nord 2a (010)**

1. BV Lippstadt 2 - Warendorfer SU	(03.03.)	
BC Herringen 2 - GSV Fröndenberg 2		5:5
BC Lünen 2 - BC Herscheid		2:6
Friesen Telgte - Fröndenberg 1		4:4
1. Fröndeb. 1	13 11 2 0	75:29 24:2
2. Herringen 2	13 7 2 4	58:46 16:10
3. Lippstadt 2	12 6 3 3	51:45 15:9
4. Warendorf	12 5 4 3	52:44 14:10
5. Telgte	13 4 2 7	46:58 10:16
6. Herscheid	13 4 1 8	46:58 9:17
7. Lünen 2	13 4 1 8	41:63 9:17
8. Fröndeb. 2	13 1 3 9	39:65 5:21

**Bezirksliga Nord 2a (020)**

TB Leckingsen - Lendingsen		5:3
TV Neheim - BSC Lüdenscheid 2		4:4
BSC Lüdenscheid 1 - TuS Nachrodt-O.		6:2
TuS Neuenrade - BSC Unna		2:6
1. Neuenrade	12 8 3 1	61:35 19:5
2. Lüdenscheid 1	13 8 2 3	70:34 18:8
3. Nachrodt	12 6 1 5	50:46 13:11
4. Unna	13 6 1 6	55:49 13:13
5. Neheim	13 5 2 6	45:59 12:14
6. Lüdenscheid 2	13 3 5 5	49:55 11:15
7. Lendr.	13 4 2 7	44:60 10:16
8. Leckingsen	13 3 0 10	34:70 6:20

**Bezirksliga Nord 2a (021)**

1. BV Lippstadt 3 - DJK Everswinkel		3:5
DJK Everswinkel - BSC Unna 2	(04.03.)	
TG Ahlen - Teutonia Lippstadt	(08.03.)	
Jahn Oelde - 1. BV Lippstadt 3		5:3
Soester TV - BC Lünen 3		4:3
1. Soest	13 12 0 1	79:24 24:2
2. L. Lippst.	12 7 3 2	60:36 17:7
3. Everswinkel	12 7 1 4	54:42 15:9
4. Oelde	13 4 4 5	45:59 12:14
5. BV Lippst. 3	13 4 3 6	43:61 11:15
6. TG Ahlen	12 3 4 5	44:52 10:14
7. Unna 2	12 2 5 5	43:53 9:15
8. Lünen 3	13 0 2 11	31:72 2:24

**Bezirksklasse Nord 2a (041)**

BC Herringen 3 - SC Unna		6:2
BSC Overberge - TV Werne 1		0:8
BC Schwerte - BSC Unna 3		3:5
TV Werne 3 - Fröndenberg 4		3:5
1. Herringen 3	13 9 4 0	69:35 22:4
2. SC Unna	13 10 1 2	78:26 21:5
3. Werne 1	13 8 1 4	71:33 17:9
4. Frönd.	13 7 2 4	52:51 16:10
5. BSC Unna 3	13 6 0 7	48:56 12:14
6. Schwerte	13 3 1 9	39:63 7:19
7. Werne 3	13 3 1 9	36:68 7:19
8. Overberge	13 1 0 12	21:82 2:24

**Kreisliga Nord 2a (081)**

Holzwickede - BSC Unna 5	(06.03.)	
Westf. Rhynern - BSC Overberge 2		3:5
BC Lünen 5 - TV Werne 5		5:3
PSV Bork - BC Schwerte 2		7:1
1. Holzv.	12 12 0 0	74:22 24:0
2. PSV Bork	13 10 1 2	78:26 21:5
3. Overberge 2	13 6 1 6	48:55 13:13
4. Werne 5	13 4 4 5	52:52 12:14
5. Lünen 5	12 5 1 6	44:52 11:13
6. BSC Unna 5	11 2 5 4	39:49 9:13
7. Schwerte 2	13 4 1 8	38:65 9:17
8. Rhynern	13 0 1 12	26:78 1:25

**Lauf Team Unna:** Lediglich fünf von elf der für die komplette Serie vorangemeldeten LTU-Teilnehmer hielten durch beziehungsweise konnten ohne gesundheitliche Beschwerden antreten. Dennoch schlugen sich die sieben Beteiligten vom Lauf Team Unna - insbesondere die erst spät zur Win-

# Keine vorzeitige Beitragserhöhung

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG Zwei neue Ehrenmitglieder bei den Lauffreunden

**BÖNEN** • Mit der Übergabe eines dicken Blumenstraußes beglückwünschte der Vorsitzende der Lauffreunde Bönen, Jochen von Glahn, Herbert Groß auf der sehr gut besuchten Jahreshauptversammlung in der Gaststätte Middendorf zur verliehenen Ehrenmitgliedschaft. „So eine langjährige Mitgliedschaft und das in einem fortgeschrittenen Alter, das ist schon eine tolle Leistung“, sagte von Glahn. Ebenfalls zum Ehrenmitglied wurde in Abwesenheit Renate Kotulla ernannt.

So voll die Tische sich bei der Versammlung waren, so positiv schlugen sich auch die Mitgliederzahlen nieder. „Wir haben gegenüber 2012 einen leichten Rückgang. Mit 446 Mitgliedern, davon witzigerweise 223 Frauen und 223 Männer, stehen wir im Bönener Vereinsleben jedoch sehr gut dar“, bilanzierte von Glahn. Ob diese Mitglieder demnächst kräftiger zur Kasse gebeten werden als bisher, das ließ die Versammlung offen. „Wie wir alle wissen, sieht die Gemeinde Gebühren für die Nutzung der Sportstätten vor. Insgesamt steht ein Betrag von 216 000 Euro im Raum, der sich even-

tuell noch etwas verringern wird, wenn Bönen weitere Gelder aus dem Stärkungspakt erhält“, erklärte von Glahn. Für die Lauffreunde würden Mehrkosten von rund 335 Euro zuzüglich der Nutzkosten für die Kabinen und die Tartanbahn entstehen. Für die zusätzlich angebotene Wassergymnastik seien es dagegen schon 2074 Euro. „Auf andere Vereine kommen wesentlich höhere Beträge zu. Ich denke, wir stehen in dieser Sache ganz gut dar“, so von Glahn. Der Verein will zunächst abwarten und die Beiträge aktuell nicht unnötig in die Höhe treiben.

Im Anschluss an das Thema standen Wahlen an. Es galt allein über einen neuen 2. Kassenprüfer abzustimmen. Dieses Amt übernimmt für die nächste Zeit Carsten Kluge, der von den anwesenden Mitgliedern einstimmig das Vertrauen erhielt. Dazu verkündete von Glahn das Aus von Silke Reddig, die als Übungsleiterin im Kinder- und Jugendbereich gemeinsam mit Michael Klein tätig war. Dagegen wird voraussichtlich Lars Grunenberg künftig als Triathlonwart dem Verein zur Verfügung stehen. „Wir haben das gesteigerte Interesse



Herbert Groß (links) wurde von Jochen von Glahn, dem Vorsitzenden der Lauffreunde, zum Ehrenmitglied ernannt.

am Triathlon seit längeren wahrgenommen und möchten uns hier gut aufgestellt wissen“, erklärte der Vorsitzende der Lauffreunde den neuen Posten.

An Veranstaltungen können sich die Bönener schon jetzt einige Daten im Kalender markieren. Für den 30. März wird ein Osterfeuer organisiert. Weiter finden am 5. September die Vereinsmeisterschaften und am 12. Oktober ein Oktoberfest in der Dorfschänke Lohmann statt. Zu guter Letzt ehrten die Lauffreunde einige Mitglieder für 25 Jahre Treue: Petra

Baumgart, Anne Dieckmann, Gaby Kasischke, Ulf Kasischke, Renate Kotulla, Klaus Pieper, Werner Selent, Bettina Kohrt, Günter Speer, Ingrid Tessarek und Günter Tessarek. • stw

WF-123.13

### Der Verein

#### 1. Vorsitzender

Jochen von Glahn

#### 2. Vorsitzende

Dorothea Pfeffer

#### Geschäftsführerin

Manuela Maletz

#### Schriftführerin

Sigrid Tappenbeck

#### Kassierer

Thomas Kohrt

#### Frauenbeauftragte

Claudia Bollwig

#### Lauf- und Pressewart

Jürgen Korvin

#### Kinder- und Jugendtrainer

Michael Klein

#### Mitglieder

446 davon 100 Kinder und Jugendliche

#### Kontakt:

E-Mail: [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de)

#### Homepage

[www.lauffreunde-boenen.de](http://www.lauffreunde-boenen.de)



Die Lauffreunde ehrten ihre treuen Mitglieder. • Fotos (2): Wewer

# Viel Gegenwind in Fröndenberg

LEICHTATHLETIK Bönener Athleten beim Ruhrtaulauf

**FRÖNDENBERG** ■ Eine kleine Gruppe der Lauffreunde Bönener und ein Trio der TuS Bönener startete beim 38. Fröndenberger Ruhrtaulauf. Dort trafen sie auf starke Konkurrenz, weil im Rahmen der Veranstaltung die Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Iserlohn ausgetragen wurden.

Marcus Voß von den Lauffreunden musste sich daher mit Platz sechs über fünf Kilometer zufrieden geben. Er finishte nach 18,00 Minuten und gewann damit seine Altersklasse M45. Seine Teamkollegen Jonas Deimann (Jahrgang 1998) benötigte 20,26 und erreichte damit den dritten Rang der U 16. In der U 20 lief Steffen Maletz in 23,08 auf den gleichen Platz, Manuela Maletz gewann in 24,11 ihre Altersklasse W45. Thomas Kaftan war nach 24,22 im Ziel, Berthold Sommer in 26,40.

Die Farben der TuS über fünf km vertraten Ivonne Pietrucha (28,25) und Helge Meiritz (29,26). Über zehn km startete Christian Hüser und benötigte 1:00,23 Stunden.



Den Lauffreunden stellten sich in Fröndenberg unangenehme Witterungsbedingungen. ■ Foto: pr

Lauffreund Martin Munk wollte unter 40 Minuten bleiben, hatte aber die Rechnung ohne die Witterungsbedingungen gemacht. „Bis zum Wendepunkt bei fünf Kilometer war die Welt noch in Ordnung. Dann gab es auf dem Rückweg gnadenlosen Gegenwind. Bis Kilometer acht konnte ich mein Tempo jedoch noch halten. Aber dann

wurde es schwer“, meinte Munk. Er finishte nach 40,14 und erreichte damit Platz zwei in M40. „Darauf kann ich aufbauen,“ zeigte er sich mit den Bedingungen verständnisvoll: Stefan Deimann erreichte nach 48,12 das Ziel, Meinolf Nather in 50,41. Dieter Kaiser beendete den Fünfkm-Walking-Wettbewerb nach 35,28 Minuten. ■ WA

WA 13 3 13

▶ Presseausschnitt für Hr. Korvin

vom 14.03.2013

- Hellwege  
 Lüner Ar  
 Ruhr-An.

## 8034 Kilometer

### LAUFSport Serke und Walter sind Meister

**BÖNEN** ■ Katrin Walter und Sven Serke heißen die Vereinsmeister der Lauffreunde Bönen. Laufwart Jürgen Korvin würdigte die beiden schnellsten Mitglieder nach seinem sportlichen Jahresrückblick im Rahmen der Jahreshauptversammlung des Vereins. Walter und Serke holten im abgelaufenen Wettkampfsjahr die meisten Punkte.

Walter gewann die Top-Ten-Wertung der Frauen, bestehend aus 5-, 10- und 15-Kilometerläufen sowie Marathon und Halbmarathon. Sie holte damit die höchstmögliche Punktzahl von 50 und verewies Silke Kluge mit 44 Zählern, Susanne Brinkmann und Sandra Firus (beide 24 Punkte) auf die Plätze der vereinsinternen Wertung.

Auch Serke holte die Maximal-Punktzahl von 100 bei den Männern. Er zog damit an Marcus Voß (95) und Vorjahressieger Ingo Hanke (90) vorbei. Alle bestritten die Zeitwertungen übrigens in der gleichen Rangfolge.

Die Wertung beinhaltet die Zahl der Wettkämpfe und Wettkampfkilometer: „Wir ehren nicht nur die Besten, sondern auch die Eifrigsten“, erklärte Laufwart Korvin.

In der Kilometer-Wertung gewannen Sabine Schulte mit

170,4 und Michael Schelter mit 503,3 km. Nach Anzahl der Wettkämpfe lagen Manuela Maletz mit 16 und Michael Schelter mit 40 Starts letztlich vorne. In der Wettkampfwertung der Frauen teilten sich Silke Kluge und Katrin Walter mit jeweils 154,4 km Rang zwei. Mit 13 Rennen platzierte sich Sandra Firus als Zweiter vor Sabine Schulte und Katrin Walter mit jeweils zwölf Starts. Bei den Männern absolvierte Stefan Deimann 471,5 Wettkampfkilometer, Michael Klein 367,5. Deimann stand mit 36 Teilnahmen in der Statistik und erreichte damit vor Berthold Sommer (23 Starts) Platz zwei. „Insgesamt liefen 65 Männer im Wettkampf 6415 km bei 530 Starts und 26 Frauen 1619 km bei 144 Rennen“, fasste Korvin die sportliche Leistung der Lauffreunde zusammen.

Ihren ersten Marathon liefen im Jahre 2012 Sabine Schulte (Hamburg/4:09,38), Martin Schulte (Hamburg/3:43,52), Sven Serke (Köln/2:39,33) und Dieter Brodowski (Mallorca/3:31:58). Mit seiner Marathonzeit überborte sich Sven Serke auch den ersten Platz in der ewigen Top-Ten-Wertung der Bönener. ■ WA

- Westfälischer Anzeiger *Bönen*  
 Westfälische Rundschau  
 Wochenkurier



Die erfolgreichsten Lauffreunde stellte Chronist Jürgen Korvin auf der Jahreshauptversammlung in Rampenlicht. ■ Foto: pr

▶ Presseausschnitt für Korvin  
vom 15.03.2013

- Hellweger Anzeiger     Ruhr Bote     Sonntagskurier     Westfälischer Anzeiger *Bönen*  
 Lünen Anzeiger     Ruhr Nachrichten     Werne am Sonntag     Westfälische Rundschau  
 Ruhr-Anzeiger     Wochenkurier

## Serke fünfmal vorn

LEICHTATHLETIK Bestenlisten veröffentlicht

**BÖNEN** ■ Die Bestenliste des Leichtathletikkreises Unna-Hamm für das Jahr 2012 beweist, dass die Lauffreunde Bönen in der Straßenlaufszene der Region „ein Wörtchen mitreden“. Die Bönener Ausdauersportler erscheinen bei den Frauen 19-mal, bei den Männern 32-mal und bei den Kindern und Jugendlichen neunmal auf den Plätzen eins bis drei in der nach Strecken und Altersklassen gegliederten Dokumentation, wobei in der Mannschafts-beziehungsweise Staffelfwertung die Bönener Frauen und Männer jeweils zusätzlich zweimal dabei sind.



Ulf Kasischke ■ Foto: pr

Ein Spitzenergebnis gab es für Sven Serke, der in seiner Altersklasse (AK) M35 fünfmal auf Platz eins liegt (5 km in 16:00 Minuten, 10 km in 32:22, 15 km in 49:58, Halbmarathon in 1:13,13 Stunden und Marathon in 2:39,3). In der Altersklasse M40 steht ihm Marcus Voß nur wenig nach. Viermal wurde er Erster (5 km/17:33, 10 km/35:32, Halbmarathon/1:18,13 und Marathon in 2:48,39) und einmal Zweiter (15 km/55:27).

Bei den Frauen zeigt sich Silke Kluge in W40 viermal auf Rang zwei (5 km/22,08, 10 km/45:09, 15 km/1:09,54, Halbmarathon/1:41,48). Im Marathon war sie in 3:50,40 die Schnellste.

In der westfälischen Bestenliste landeten die Bönener Frauen mit ihrer Halbmarathon-Mannschaft auf Platz 15. Die Einzelzeiten von Silke Kluge mit 1:42,19 Stunden, Susanne Brinkmann mit

(1:47,52) und Sandra Firus (1:47,57) addieren sich auf 5:18,08.

Karin Freitag (W60) erreichte auf westfälischer Ebene mit ihrer Halbmarathonzeit von 2:05,33 Stunden Rang acht. Sven Serke findet sich über 10 km und auf der Halbmarathon-Distanz zweimal auf Platz vier wieder. Seine Marathonzeit wurde nur von einem M35-Läufer unterboten. Ingo Hanke, in der gleichen AK startend, wird im Marathon mit 2:52,54 als Siebter gelistet. Zehnter im Halbmarathon der M40 wurde Marcus Voß.

Einer der ältesten Aktiven der Lauffreunde, Ulf Kasischke (M70), erscheint dreimal in der westfälischen Bestenliste (Neunter über 10 km in 47:15, Achter im Halbmarathon in 1:45,42 und Sechster im Marathon in 3:59,50). Die letztgenannte Zeit brachte ihn bei der westdeutschen Halbmarathonmeisterschaft in Münster Platz drei seiner AK. ■ WA

WA 20.3.13



Immerhin 14 Bönener liefen am Sonntag „Rund um die Wibbeltkapelle“ in Ahlen. Heraus sprangen für Sportler nach Strecken über fünf oder zehn Kilometer trotz heftigem Wind einige persönliche Bestzeiten. ■ Foto: pr

# Gegenwind und Berge

## LAUFSPORT Manuela Maletz ist Kreismeisterin über fünf Kilometer Cross

**BÖNEN** ■ Zahlenmäßig nicht ganz so stark wie in den Vorjahren waren die Lauffreunde Bönener bei der 21. Auflage des Straßenlaufes „Rund um die Wibbeltkapelle“ in Ahlen-Vorhelm vertreten. „Das mag an dem ungewöhnlich langen Winter liegen, der den einen oder anderen persönlichen Trainingsplan durcheinandergebracht hat“, vermutet Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde.

Trotzdem vermeldeten die Bönener Teilnehmer fünf neue persönliche Bestzeiten zu vermelden. Über 5 km verbesserte sich Steffen Maletz (männliche Jugend, U20) auf 21:55 Minuten. Er lief damit auf den dritten Platz seiner Altersklasse. Mutter Manuela Maletz lief dieselbe Distanz in 24:56 Minuten. Sie platzierte sich mit dieser Zeit sogar auf dem Bronzerang der Frauen im Gesamteinlauf.

Über 10 km verbesserten sich in Ahlen Mike Kosiol auf 45:30 Minuten, Markus Meier auf 46:05 Minuten, Lukas Fudalej auf 48:56 Minuten und



Jonas Deimann, Steffen und Manulea Maletz sowie Stefan Deimann (v. l. n. r.) nahmen am Cross des SuS Rünthe teil. ■ Foto: pr

Jutta Picker auf 51:56 Minuten. Sie war damit schnellste Frau ihrer Altersklasse W40. Simon Vulf lief in 54:15 Minuten auf Platz zwei in M60.

Michael Ganswind ging am Sonntag gleich auf beiden Strecken an den Start. „In Ahlen war es unheimlich windig. Der Grund, warum die Strecken nicht einfach zu lau-

fen waren“, beurteilte der Lauffreund die Randbedingungen.

Einen Tag zuvor war mit Manuela und Steffen Maletz sowie Stefan und Jonas Deimann ein Quartett der Lauffreunde bei den Cross-Meisterschaften des Leichtathletikkreises Unna-Hamm in Bergkamen-Rünthe auf Halde

III der ehemaligen Zeche Werne gestartet.

Manuela Maletz absolvierte die 5 km des Steigungslaufs in 25:53 Minuten. Das brachte der Bönenerin (W45) den Kreismeistertitel der Frauen ein. Stefan Deimanns 23:32 Minuten reichten für den Vizemeistertitel der Altersklasse M40. Jonas Deimann (Jahrgang 1998) beendete das Rennen über 2800 Meter in 11:53 Minuten auf dem dritten Platz seiner Altersklasse U16. Steffen Maletz musste sich über 5 km bei starker U20-Konkurrenz in 23:38 Minuten mit Platz fünf zufrieden geben.

„Die Strecke war schon recht anspruchsvoll“, sagte Stefan Deimann über seine Erfahrung im „Queurfeldeinlauf“. ■ WA

Die Zeiten der Lauffreunde in Ahlen, 5 km: Daniel Kaftan 22:01 Min., Meinolf Nather 24:21 Min., Susanne Ganswind 27:22 Min., Michael Ganswind 27:23 Min.  
10 km: Stefan Deimann 46:35 Min., Michael Klein 46:45 Min., Michael Flory 51:57 Min., Michael Ganswind 53:21 Min.

# Serke und Voß laufen vorne weg

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreunde  
führen mehrfach die Bestenliste an

**BÖNEN** ■ Die Anfang des Jahres erschienene Bestenliste des Leichtathletikkreises Unna-Hamm für das Jahr 2012 beweist, dass die Lauffreunde Bönen in der Straßenlaufszene der Region „ein Wörtchen mitreden“.



Ulf Kasischke

Die Bönener Ausdauersportler erscheinen bei den Frauen 19 Mal, bei den Männern 32 Mal und bei den Kindern und Jugendlichen neun Mal auf den Plätzen eins bis drei in der nach Strecken und Altersklassen gegliederten Dokumentation, wobei in der Mannschafts- beziehungsweise Staffelfwertung die Bönener Frauen und Männer jeweils zusätzlich zweimal dabei sind.

Ein Spitzenergebnis gab es dabei für Sven Serke, der in seiner Altersklasse M35 fünfmal auf Platz eins liegt (5 km in 16:00 Min., 10 km in 32:22 Min., 15 km in 49:58 Min., Halbmarathon in 1:13:13 Std. und Marathon in 2:39:33 Std.). Nur wenig nach steht ihm Marcus Voß in seiner Altersklasse M40. Viermal erscheint er auf Platz eins (5 km in 17:33 Min., 10 km in 35:32 Min., Halbmarathon in 1:18:13 Std. und Marathon in 2:48:39 Std.) und einmal auf Platz 2 (15 km in 55:27 Min.)

Bei den Frauen zeigt sich Silke Kluge in W 40 viermal auf Platz zwei (5 km in 22:08 Min., 10 km in 45:09 Min., 15 km in 1:09:54 Std., Halbmarathon in 1:41:48 Std.) und einmal auf Platz 1 (Marathon in 3:50:40 Std.).

In der westfälischen Bestenliste zeigen sich die Bönener Frauen mit ihrer Halbmarathon-Mannschaft auf Platz 15. Die Einzelzeiten

von Silke Kluge mit 1:42:19 Std., Susanne Brinkmann mit 1:47:52 Std. und Sandra Firus mit 1:47:57 Std. addieren sich auf eine Mannschaftsleistung von 5:18:08 Std.

Karin Freitag (W60) erreichte auf der westfälischen Ebene mit ihrer Halbmarathonzeit von 2:05:33 Std. Platz acht.

Sven Serke (M35) findet sich zweimal Platz vier wieder (10 km in 32:22 Min., Halbmarathon in 1:13:13 Std.) und einmal Platz zwei (Marathon in 2:39:33 Std.).

Ingo Hanke, in der gleichen Altersklasse startend, erreichte mit einer Marathonzeit von 2:52:54 Std. Platz sieben. Marcus Voß (M40) platzierte sich im Halbmarathon mit 1:18:13 Std. auf Platz zehn.

Einer der ältesten Aktiven der Lauffreunde, Ulf Kasischke (M 70), erscheint dreimal in der Westfälischen Bestenliste (Platz neun über 10 km in 47:15 Min., Platz acht im Halbmarathon in 1:45:42 Std. und Platz sechs im Marathon in 3:59:50 Std.). Die letztgenannte Zeit brachte ihn bei der Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaft in Münster auf Platz drei 3 seiner Altersklasse M 70.

# Fünf Bestzeiten für LF Bönen

## LAUFSPORT Start in Ahlen-Vorhelm

**BÖNEN** ■ Zahlenmäßig nicht ganz so stark wie in den Vorjahren vertreten waren die Lauffreunde Bönen bei der 21. Auflage des Straßenlaufes „Rund um die Wibbelkapelle“ in Ahlen-Vorhelm.

„Das mag an dem ungewöhnlich langen Winter liegen, der den einen oder anderen persönlichen Trainingsplan durcheinandergebracht hat“, vermutet Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde.

Gleichwohl waren fünf persönliche Bestzeiten zu vermelden. Über 5 km verbesserte sich Steffen Maletz (männliche Jugend U 20) auf 21:55 Min. Er lief damit auf Platz drei seiner Altersklasse. Manuela Maletz war über die gleiche Distanz mit 24:56 Min. dritte Frau im Gesamteinlauf. Die übrigen Zeiten über 5 km: Daniel Kaftan 22:01 Min., Meinolf Nather 24:21 Min. Susanne Ganswind 27:22 Min. und Michel Ganswind 27:23 Min.

Über 10 km verbesserten sich Mike Kosiol auf 45:30

Min., Markus Meier auf 46:05 Min., Lukas Fudalej auf 48:56 Min. und Jutta Pickler auf 51:56 Min. Jutta Pickler gewann ihre Altersklasse W 40. Weiteren Zeiten 10 km: Stefan Deimann 46:35 Min., Michael Klein 46:45 Min., Michael Flory 51:57 Min., Michael Ganswind 53:21 Min. und Simon Vulf 54:15 Min. (Platz 2 in M60). Einen Tag vorher war ein Quartett der Lauffreunde bei den Cross-Meisterschaften des Leichtathletikkreises Unna-Hamm in Bergkamen-Rünthe am Start. Ausgetragen wurde diese auf Halde III der ehemaligen Zeche Werne. Manuela Maletz brachte dabei über 5 km den Kreismeistertitel in W45 mit nach Hause. Sie benötigte 25:53 Min. Ebenfalls über 5 km lief Stefan Deimann in 23:32 Min. auf Platz zwei in M 40. Jonas Deimann (Jg. 1998) erreichte mit 11:53 Min. über 2800 m Platz drei seiner AK U16. Steffen Maletz musste sich über 5 km bei starker Konkurrenz in 23:38 Min. mit Platz fünf in der U20 zufrieden geben.

117 22.3 13

---

W 17

3. APRIL 2013

# Vorbereitung

## LAUFSPORT Grunenberg 103. von 1298

**BÖNEN** ■ Trotz Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und zeitweise leichtem Schneegriesel gab es dank der Läufer aus Ostafrika Sport vom Feinsten bei der 67. Auflage des Paderborner Osterlaufes am vergangenen Samstag. Allen voran trabte der erst 17-jährige Ghirmay Ghebreslassie aus Eritrea, der mit 60:08 Minuten im Halbmarathon die Ein-Stunden-Marke nur knapp verpasste. Mit Richard Kiprop Megich und Esther Chemtai setzten sich zudem zwei Kenianer im 10-km-Rennen nach 28:00 und 31:45 Minuten durch.

Zeiten, von denen die Lauf Freunde Bönen nur träumen dürfen. Dieter Brodowski, Martin Munk, Lars Grunenberg, Thorsten und Heiko Bücken, Marcus Münstermann und Meinolf Nather nutzten die ideale Gelegenheit zur Formüberprüfung für die anstehenden Frühjahrsmarathons. Michael Schelter und

Simon Vulf zogen die kürzere Distanz über 10 Kilometer vor.

Trotz der widrigen Bedingungen gelang Brodowski (M50) in 1:33,28 Stunden eine neue persönliche Bestzeit. Nur um 4 Sekunden hinter seiner Bestzeit zurück blieb Martin Munk (M40). Die Uhr blieb für ihn bei 1:27,43 Stunden stehen. „Zum Start war die Strecke recht voll, ich kam daher schlecht ins Rennen“, erklärte der Lauf Freund. Schnellster Bönener war Lars Grunenberg (M40). Seine Zeit von 1:26,54 Stunden reichte für den 103. Platz im Klassement der insgesamt 1298 Männer in der Halbmarathon-Ergebnisliste. „Der Hamburg-Marathon kann kommen“, verriet Grunenberg sein nächstes Ziel. ■ **WA** Die übrigen Zeiten im Halbmarathon: Th. Bücken (1:33:30 Std., M45), Münstermann (1:35:21 Std., M35), H. Bücken (1:41,15 Std., M40), Nather (1:58:33 Std., M45) 10 km: Schelter (45:51 Min., M40), Vulf (53:37 Min., M60)



Bönener Lauf Freunde auf dem Paderborner Osterlauf. ■ Foto: pr

# Lauffreunde auch Ostern aktiv

412 LAUSPORT Dieter Brodowski 3.4  
stellt in Paderborn Bestzeit auf 13

**BÖNEN** ■ Trotz Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und zeitweise leichtem Schneegriesel gab es dank der Läufer aus Ostafrika Sport vom Feinsten bei der 67. Auflage des Paderborner Osterlaufes.

Allen voran der erst 17-jährige Ghirmay Ghebreslassie aus Eritrea, der im Alleingang mit 60:08 Minuten im Halbmarathonwettbewerb die Ein-Stunden-Marke nur knapp verpasste. Mit Richard Kiprop Megich und Esther Chemtai setzten sich zwei Kenianer im 10-km-Rennen nach 28:00 bzw. 31:45 Minuten durch.

Auch die Lauffreunde Bönener waren am Start, und zwar schwerpunktmäßig über die Halbmarathondistanz. Der Grund: Hier bot sich eine ideale Gelegenheit für eine Formüberprüfung für die anstehenden Frühjahrsmarathons.

Trotz der widrigen Bedingungen gelang dabei Dieter

Brodowski (M50) mit 1:33:28 Std. eine neue persönliche Bestzeit. Nur um vier Sekunden hinter seiner Bestzeit zurück blieb Martin Munk (M40). Die Uhr blieb für ihn bei 1:27:43 Std. stehen. Dazu Munk: „Am Anfang war die Strecke recht voll und ich kam daher schlecht ins Rennen.“

Mit 1:26:54 Std. schnellster Bönener war Lars Grunenberg (M40). Er erreichte damit Platz 103 von 1298 Männern, die in der Halbmarathon-Ergebnisliste auftauchen. Hier die übrigen Zeiten: Thorsten Bückner (M45) 1:33:30 Std., Marcus Münstermann (M35) 1:35:21 Std., Heiko Bückner (M40) 1:41:15 Std., Meinolf Nather (M45) 1:58:33 Std.

Über 10 km waren Michael Schelter (M40) und Simon Vulf (M60) am Start. Schelter finishte nach 45:51 Min., Vulf nach 53:37 Min. Lars Grunenbergs persönliches Resümee: „Der Hamburg-Marathon kann kommen.“



Heiko Bückner, Dieter Brodowski und Thorsten Bückner (v.l.) meisterten die sportliche Herausforderung des Osterlaufs. ■ Foto: Privat



Die Lauffreunde Michael und Susanne Ganswind sowie Sandra Firus waren mit den Bedingungen in Haltern unzufrieden. ■ Foto: pr

## Supergau

WA  
10.4.

### LEICHTATHLETIK Lauffreunde unzufrieden

**HALTERN/DORTMUND** ■ Nur mit wenig guten Eindrücken meldete sich ein Trio der Lauffreunde Bönen von einer Laufveranstaltung in Haltern-Flaesheim zurück. Susanne und Michael Ganswind hatten für den Zehn-km-Lauf gemeldet und Sandra Firus für die Halbmarathondistanz über 21,1 Kilometer. Besser erging es da Frank Gutschow beim 2. Dortmunder Awo-Halbmarathon, der nahezu zeitgleich stattfand.

„Die Strecke durch die Wälder der Haard war wegen des welligen Profils ausgesprochen schwer zu laufen. Da halfen auch der landschaftliche Reiz und das ansonsten schöne Laufwetter nicht weiter“, meinte Michael Ganswind im Nachhinein. Susanne Ganswind finishte nach 56:52 Minuten und landete damit auf Rang zwei in der Altersklasse W50. Ihr Ehemann lief eine Sekunde nach ihr über die Ziellinie und erreichte den vierten Platz der M45.

Für Sandra Firus endete der Lauf nicht nach 21,1 km, sondern nach rund 24 km. Fehlende Streckenposten führ-

ten viele Teilnehmer in die Irre. Am Ende blieb für die Bönenerin die Uhr bei 2:04,39 Stunden stehen. „Das ist der läuferische Supergau. Selbst einen Ausfall der Zeiterfassung kann man eher verkraften, denn da hat man noch die eigene Stoppuhr am Arm. Mir bleibt nichts anderes übrig, als das Rennen als Trainingslauf zu verbuchen.“

Gutschow blieb in Dortmund mit 1:28,16 Stunden nur wenig hinter seiner persönlichen Bestzeit zurück und gewann bei seinem ersten Halbmarathonstart in der M50 auf Anhieb diese Altersklasse. Im Gesamteinlauf erreichte er Platz zwölf. „Mit der Zeit bin ich sehr zufrieden. Der Oberelbe-Marathon von Königstein nach Dresden Ende April kann kommen“, so Gutschow.

Nachzutragen bleibt ein Ergebnis von Stefan Deimann. Beim Wickeder Ruhrauenlauf benötigte er für die zehn km 47:32 Minuten. Er landete damit auf Platz vier der M40. Dort waren die Wetterbedingungen mit Kälte und Wind alles andere als optimal. ■ WA

# Auf- und Abstiege

## LEICHTATHLETIK Serke Zweiter beim Trail

**ALZENAU** • Das sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönener nicht nur bei Straßenläufen präsentiert, sondern auch bei Rennen einer etwas anderen Art, ist nichts Neues. Jetzt hat er sich beim Keep-on-Runnig-Trail ganz vorne in die Ergebnisliste eingetragen. Ausgetragen wurde dieses Laufspektakel in Alzenau, im bayrisch-hessischen Grenzgebiet im Spessart.

Bei der drei Tage dauernden Veranstaltung stand am Freitag der City-Night-Sprint auf dem Programm. Der etwa 2,3 Kilometer lange Parcours rund um die Burg und den Marktplatz von Alzenau hatte es in sich. Er war gespickt mit Ecken und Kanten und vielen künstlichen und natürlichen Hindernissen. Hier gelang Serke der Sieg in 7:24 Minuten.

Ein verwünschtes Bachtal, mystische Baumriesen, Weinberge, eine vergessene Burg, ein mittelalterlicher Ringwall sowie der Ludwigsturm als Wahrzeichen des Hahnenkamms, einem Berg der Region, bildeten die Höhepunkte am zweiten Tag. Zahlreiche Anstiege mit insgesamt 956 Höhenmetern und ein naturbelassenes Geläuf stellten besondere Ansprüche. Ziel des 27,3 km langen Hahnenkamm-Trail war das kleine Städtchen Mömbris im nordwestlichen Spessart. Für dieses Teilstück benötigte Serke 2:00:28 Stunden. Er musste sich nur dem späteren Gesamtsieger Timo Grub aus Münster geschlagen geben, der mit etwa siebeneinhalb Minuten jedoch einen deutlichen Vorsprung herauslief. Den Kampf um Platz zwei gewann Serke dabei hauchdünn vor Jürgen Baumhof aus Olpe, dem späteren Vierten der Gesamtwertung. Die Ergebnisliste weist einen Vorsprung von 0,1 Sekunden aus.

Am dritten Renntag ging es über den Kahlgrund-Trail mit 22,6 km von Mömbris zurück nach Alzenau. Noch einmal war der Hahnenkamm zu überwinden. Diesmal addierten sich die Höhenmeter auf „nur“ 561. Geprägt war die Strecke nicht nur von einem langen Anstieg zu Beginn, sondern auch von einem steilen Abstieg nach rund einem Drittel der Distanz. Dem folgten in kurzen Abständen bergauf und -ab. Auch auf dieser Etappe musste sich Serke dem Münsteraner Grub beugen. Der Bönener finishte nach 1:33,36. Der Rückstand auf Grub betrug diesmal jedoch nur 14 Sekunden.

Eins - zwei - zwei: Diese Platzierungen bedeuteten für Serke den Vize-Titel in der Gesamtwertung aller drei Rennen, dem Triple Trail. Mit einer addierten Zeit von 3:43,26 Stunden lag er 6:46 Minuten hinter Grub und 5:17 vor Christian Häuser aus Reichenau, der ihm auf Platz drei folgte.

Serke zeigte sich natürlich zufrieden: „Das ist für mich eine willkommene Alternative zum Straßenlauf. Man trainiert Wettkampfhärte, stärkt die Kondition und fördert die Koordination. Und es macht Spaß.“ ■ WA



Sven Serke • Foto: pr



Michael und Susanne Ganswind wie auch Sandra Firus (v.l.) gingen bei den Wettbewerben in Haltern an den Start. ■ Foto: Privat

## Bönener Läufer in die Irre geführt

LEICHTATHLETIK Beim Volkslauf in Haltern fehlten Streckenposten

**BÖNEN** ■ Nur mit wenig guten Eindrücken meldete sich ein Trio der Lauffreunde Bönener jetzt von einer Laufveranstaltung in Haltern-Flaesheim zurück. Susanne und Michael Ganswind hatten für den Zehn-Kilometer-Lauf gemeldet und Sandra Firus für die Halbmarathon-Distanz von 21,1 Kilometern.

Susanne Ganswind finishte nach 56:52 Min. und gewann damit Platz zwei in W50, ihr Ehemann Michael lief eine Sekunde nach ihr über die Ziellinie und erreichte Platz vier in der M45.

Für Sandra Firus endete der Lauf nicht nach 21,1, sondern nach ca. 24 Kilometern. Fehlende Streckenposten führten viele Läufer in

die Irre. Am Ende blieb für die Bönenerin die Uhr bei 2:04:39 Std. stehen. Sandra Firus: „Das ist der läuferische Supergau.“

Besser erging es da Frank Gutschow beim Dortmunder Halbmarathon, der nahezu zeitgleich stattfand. Gutschow blieb mit 1:28:16 Std. nur wenig hinter seiner persönlichen Bestzeit zurück und gewann bei seinem ersten Halbmarathonstart in der M50 auf Anhieb diese Altersklasse. Im Gesamteinlauf erreichte er Platz zwölf.

Nachzutragen bleibt noch ein Ergebnis von Stefan Deimann. Beim Wickeder Ruhrauenlauf benötigte er für die 10 Kilometer 47:32 Min. Er lief damit auf Platz vier der M40.

H17 22 473

# Serke bewältigt das „Triple“<sup>1. PT 22.4.13</sup>

## LEICHTATHLETIK Bönener Zweiter beim Drei-Etappen-Trail in Alzenau

**BÖNEN** ▪ Dass sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen nicht nur bei Straßenläufen präsentiert, sondern auch bei Läufen einer etwas anderen Art, ist nichts Neues. Jetzt hat er sich beim Keep-on-Run-nig-Trail ganz vorne in die Ergebnisliste eingetragen.

Ausgetragen wurde dieses Laufspektakel im bayrisch-hessischen Grenzgebiet nahezu in Sichtweite der Skyline von Frankfurt. Bei der drei Tage dauernden Veranstaltung stand am Freitag

der City-Night-Sprint auf dem Programm. Der ca. 2,3 Kilometer lange Parcours rund um die Burg und den Marktplatz von Alzenau hatte es in sich. Hier gelang Serke der Sieg in 7:24 Min.

Am zweiten Tag mussten die Läufer 27,3 Kilometer bewältigen. Zahlreiche Anstiege mit insgesamt 956 Höhenmetern und ein naturbelassenes Geläuf stellten besondere Ansprüche. Ziel des „Hahnenkamm-Trails“ war das kleine Städtchen Mömbris im nordwestlichen Spessart. Für dieses Teilstück des

Triples benötigte Serke 2:00:28 Std. Er musste sich nur dem späteren Gesamtsieger Timo Grub aus Münster geschlagen geben, der mit siebeneinhalb Minuten jedoch einen deutlichen Vorsprung herauslief. Den Kampf um Platz 2 gewann Serke dabei hauchdünn vor Jürgen Baumhof aus Olpe.

Am dritten Renntag ging es über den Kahlgrund-Trail mit 22,6 Kilometern von Mömbris zurück nach Alzenau. Noch einmal war der Hahnenkamm zu überwinden. Diesmal addierten sich

die Höhenmeter auf „nur“ auf 561 Meter. Auch auf dieser Etappe musste sich Serke dem Münsteraner Grub beugen. Serke finishte nach 1:33:36 Std. Der Rückstand auf Grub betrug diesmal jedoch nur 14 Sekunde.

Eins - Zwei - Zwei: Diese Platzierungen bedeuteten für Serke Platz zwei in der Gesamtwertung. Mit einer addierten Zeit von 3:43:26 Std. lag er 6:46 Min. hinter Grub und 5:17 Min. vor Christian Häuser aus Reichenau, der ihm auf Platz drei folgte.

▶ Presseausschnitt für Hell Korvin

vom 25.04.2013

# Langstrecken

- Hellweg
- Lüner A
- Ruhr-Ar

## LAUFSPORT Ambitionierte Laufreunde

**BÖNEN** ■ Optimale Witterungsbedingungen herrschten beim Hamburg-Marathon am vergangenen Sonntag. Zum Start um 9 Uhr am Sonntag zeigte das Thermometer bei blauem Himmel 14 Grad. Unter den 20 000 Startern fanden sich auch vier Aktive der Laufreunde Bönen. Die gingen mit unterschiedlichen Ambitionen an den Start: Thorsten Bucker und Dieter Brodowski hatten auf eine neue persönliche Bestzeit trainiert. Marcus Münstermann und Thomas Klink wollten einfach nur das Flair eines der größten Laufsport-Events Deutschlands schnuppern.

Das Kalkül von Bucker und Brodowski ging auf. Thorsten Bucker (M45) verbesserte sich um mehr als vier Minuten auf 3:07:07 Stunden und Dieter Brodowski (M50) um knapp zwei Minuten auf 3:30:00 Stunden. Marcus Münstermann (M35) finishte schließlich nach 3:41:33 Stunden. Thomas Klink (M45) verabschiedete sich hingegen auf halber Strecke aus dem Wettbewerb. Seine Halbmarathonzeit: 1:45:26 Stunden.

Nicht ganz so weit in den Norden fuhren die Laufreunde Michael Schelter und Ste-

fan Deimann. Beide gingen beim Lauf „Rund um den Allwetterzoo“ in Münster an den Start eines Halbmarathonrennens. Schelter (M40) benötigte 1:48:19, Deimann (M40) 1:54:24 Stunden. „Es war ein reiner Trainingslauf. Ich will beim Vivawest Marathon am 12. Mai in Gelsenkirchen an den Start gehen“, erklärte Stefan Deimann höhere Ambitionen.

Marcus Voß und Lars Grunenberg nutzten die guten Bedingungen des Sonntags für einen Duathlonstart in Mettmann über die Kurz-Distanz mit 10 km Laufen, 40 km Radfahren und 5 km Laufen. Der Laufkurs, ein 5 Kilometer langer, welliger Rundkurs führte über Wald- und Schotterwege und vor der Wechselzone komplett bergauf. Der 20 km-Rad-Rundkurs führte mit mehreren bis zu 16 Prozent steilen Anstiegen durchs Neandertal. Voß holte mit der 10 km-Laufleistung von 39:55 Minuten, mit 1:07 Stunden auf dem Rad und 20:58 Minuten über fünf Kilometer den fünften Platz in der Gesamtwertung. Grunenberg beendete den Wettkampf auf dem 38. Platz (44:35 Min., 1:18 Std., 23:25 Min.). ■ WA/ml

- Westfälischer Anzeiger *Bönen*
- Westfälische Rundschau
- Wochenkurier



Das war verdient: Das Bierchen danach. ■ Foto: pr

# WT 12 Läufer gleich 500 km 1.5.

## LAUFSPORT Unter Halbmarathon geht gar nichts / Lauffreunde fressen Kilometer

**BÖNEN** ■ Viele gelb-blaue Trikots prägten am vergangenen Wochenende die Wettkämpfe über die langen Distanzen. Schon am Samstag fiel für die vier Lauffreunde Michael Klein, Mike Kosiol, Jörg Kappel und Markus Meier der Startschuss für einen 6-Stunden-Lauf auf dem exakt 1,788 km langen Rundkurs rund um den Seilersee in Iserlohn. Bei Klein (M45) summieren sich die Schritte über die Strecke mit 22 Höhenmetern pro Runde auf exakt 61,376 km. Er lief damit auf Platz fünf der Gesamtwertung. Kosiol (M35) hatte den Lauf als Einheit in sein Marathontraining eingebaut, lief den Wettbewerb dann aber durch und finishte nach



Sie liefen durchs Elbtal bei Dresden: Familie Gutschow und Familie Schulte. ■ Foto: pr

56,012 km auf Platz neun. Kappel (M45) landete nach 55,776 km einen Platz dahinter. Meier (M45), ebenfalls in der Marathonvorbereitung, lief nicht voll durch und stieg nach 35,744 km aus.

Am Sonntag standen dann der Oberelbe-Marathon und -Halbmarathon, der Marathon in Düsseldorf und der Hermannslauf über 31,1 km vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg oberhalb Bielefelds im Startkalender der Lauffreunde.

Im sächsischen Königstein folgte die Strecke auf den ersten 15 Kilometern dem Panorama der Felsformationen des Elbsandsteingebirges. In Pirna wurde dann eine Schleife durch das historische Stadtzentrum gelaufen, bevor der Tross der Läufer den Elbe-Radweg in Richtung Landeshauptstadt Dresden einschloss.

Sabine Schulte (W45) animierte die touristisch reizvolle Strecke ein Jahr nach ihrem Marathondebüt mit

4:04:11 Stunden zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Sie verbesserte sich um etwas mehr als 5 Minuten. Frank Gutschow (M50) finishte nach 3:14:40 Stunden, Ulf Kasischke

(M70) nach 4:09:13 Std. „Leider nieselte es im ersten Teil des Rennens. Die Temperaturen waren aber in Ordnung“, sagte Kasischke, der auf Platz 4 seiner Altersklasse M70 lief.

Für den Halbmarathon mit Start in Pirna hatten sich Jutta Gutschow (W45) und Martin Schulte (M45) entschieden. Gutschow benötigte 2:10:50 Stunden, Schulte 1:48:13 Std. „Leider hat das Training nicht für einen Marathon gereicht“, bedauerte Schulte.

Eine Zeit unter 3 Stunden hatte sich Ingo Hanke für seinen Marathon in Düsseldorf als Ziel gesetzt. Bis Kilometer 30 ging seine Rechnung auf, dann musste er das Tempo herausnehmen. Hanke finishte schließlich nach



Die Lauffreunde machten sechs Stunden lang Kilometer am Iserlohner Seilersee. ■ Foto: pr

3:09:38 Stunden. Auch Michael Schelter (M40) musste sich in der zweiten Hälfte des Rennens zurücknehmen. Er beendete den Lauf nach 4:09:31 Stunden.

Stefan Deimann hingegen hatte den anspruchsvollen Hermannslauf über 31,1 km in seinen Marathon-Trainingsplan eingearbeitet. „Dieser Lauf mit Crosscharakter und vielen heftigen Anstiegen fördert Kondition und Koordination“, begründete er. Deimann kam nach 3:14:39 Stunden ins Ziel.

Als nächsten Marathon peilen die Bönener Langstreckler den Vivawest-Marathon durch Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck am 12. Mai an. ■ WA



Start beim Jedermannlauf über fünf Kilometer, den Volkhard Braucks (SuS Oberaden) gewann. Ausrichter TVG Kaiserau freute sich am Maifeiertag wieder über volle Felder über alle Distanzen. Foto: Wagner

## Top-Zeiten, Sonne und gute Laune in Methler

LAUFSPORT Rund 700 Teilnehmer beim 41. Kamener Volks- und Straßenlauf

Von André Wagner

**METHLER** ■ Bei der 41. Auflage des Kamener Volks- und Straßenlauf klappte wieder alles reibungslos, die familiäre Atmosphäre kam an, genauso wie die Top-Läufer mit starken Zeiten.

Nach eineinhalb Jahren Wettkampfpause meldete Volkhard Braucks (SuS Oberaden), früherer Seriensieger beim TVG Kaiserau, wieder einmal und siegte gleich wieder auf Anhieb beim Fünf-Kilometer-Lauf. Die 16:56 Minuten stellten zwar keine Bestzeit dar, dennoch freute sich der Sieger, der letztmals beim Heimrennen, der Oberadener Barbararunde, im Jahr 2011 wettkampfmäßig unterwegs war. Schnellste Frau über fünf Kilometer: Sonja Vogt von der LG Olympia Dortmund. Sie lief mit 18:40 Minuten per-



Gemütlicher unterwegs waren Hartmut Görler (re.), evangelischer Pfarrer in Fröndenberg, und der katholische Pastoralreferent von St. Marien, Heiner Redeker. Ihr Ziel lautete, unter zwei Stunden zu bleiben.

sönlichen Rekord. „Die Strecke war sehr schnell, der Wind störte kaum“, sagte sie im Ziel.

Beim Start des Halbmarathons und „Zehners“ frischte es dann merklich auf. Die Läuferinnen und Läufer hatten zeitweise mit starkem Gegenwind zu kämpfen. Sven Serke triumphierte wie im Vorjahr über die zehn Ki-

lometer, auch „wenn ich nur zwei Kilometer lang Rückenwind hatte“. Ihm steckte nach eigenen Angaben sein Drei-Tages-Trail (wir berichteten) noch in den Knochen. Sein Ziel, unter 33 Minuten zu bleiben, verfehlte Serke knapp. „Jetzt freue ich mich auf meine Kinder, die erstmals laufen“, so der Titelverteidiger zur Premiere seines

Nachwuchses (siehe nebenstehenden Bericht).

Bei den Frauen machte Uta Doyscher-Lutz mit einer niedrigen 38er-Zeit das Rennen. „Es ist als schnelle Frau schwierig, einen Windschatten zu finden. Es hat aber Spaß gemacht“, sagte sie zu ihrem Premiersieg in Kamener-Methler. Marit Bergmann (LT Unna) absolvierte ebenfalls einen guten Lauf und landete in den Top Fünf.

Beim Halbmarathon musste sich Sieger der vergangenen zwei Jahre, Marcus Voss (Lauffreunde Bönen), diesmal geschlagen geben - trotz einer Top-Zeit mit 1:18 Stunden. Abbi Westphal war einige Sekunden schneller. Voss gratulierte fair, ärgerte sich über den verpassten Hat-trick: „Beim Heim-Grand-Prix zählt ja nie die Zeit, sondern nur die Platzierung. Aber mehr war bei mir nicht drin. Denn die Zeit war schon Wahnsinn.“

## Nachwuchs auf Spuren der Väter

LAUFSPORT Athleten bringen ihre Sprösslinge in Methler an den Start

Von André Wagner

**METHLER** ■ Der Kamener Volkslauf ist bekannt für seinen familiären Charakter. Doch diesmal machten viele heimischen Läufer den 1. Mai besonders zum gemeinschaftlichen sportlichen Familienerlebnis.

Sven Serke, der wieder einmal den Zehn-Kilometer-Lauf für sich entschied, feuerte seine Kinder Fynn (fünf Jahre alt) und Kara (fast drei) beim Bambinilauf an. Sein Junge erreichte bei seinem ersten Rennen sogar als Dritter das Ziel, die verspielte Kara - übrigens die Jüngste im Feld - ließ sich dagegen Zeit und kam Hand in Hand mit Mama Silke Andres an. Sie entschloss sich nach vielen Jahren doch mal wieder dazu, einen Wettkampf zu laufen. Beim „Zehner“ kam die zweifache Mutter auch sehr weit vorne an. Als Belohnung gab es im Ziel Blümchen von Kara und Fynn.

Henri Mahltig, neun Jahre altes Lauftalent des TV Unna, entschloss sich kurzfristig zu seiner Premiere auf der fünf Kilometer langen Strecke - und begab sich nicht nur auf den Spuren seines Vaters, sondern lief auch in dessen Schuhen. Kurz vor der Abfahrt stellte Familie

Mahltig nämlich fest, dass Henri seine Lafschuhe in der Schule vergessen hatte. „Also habe ich ihm ein Paar von mir gegeben und sehr eng geschnürt“, lachte Vater Dirk Mahltig. „Eine Ecke zu groß waren die Schuhe dann aber doch.“ Das hielt Henri aber nicht davon ab, mit einer tollen Zeit in die Top 15 der Männerkonkurrenz zu laufen. Sein Vater ging übrigens diesmal nicht an den Start. „Die Waden sind noch hart“, so Dirk Mahltig, der am vergangenen Wochenende den Düsseldorf-Marathon in Wunschzeit absolvierte. Nach 2:59:51 Stunden stoppten die Uhren, also knapp unter der magischen Marke von drei Stunden.

Auch Volkhard Braucks drückte seiner sechs Jahre alten Tochter Lelaina beim Schülerlauf die Daumen. Sie startete für die Südschule. Bis der jüngste Sprössling, der 18 Monate alte Lian, dabei sein wird, bleibt abzuwarten.

Marcus Voss (Lauffreunde Bönen) war mächtig stolz auf Tochter Carlotta, die den „Fünfer“ in nur 25:16 Minuten absolvierte.

Nachwuchssorgen muss sich die heimische Läuferzene nach den Erfahrungen dieses Malfeiertages in Kamener-Methler wohl nicht machen.



Silke Andres und Sven Serke mit ihren Kindern Fynn und Kara: Alle Vier waren beim Kamener Volkslauf am Start. ■ Foto: Wagner

# Serke gewinnt in Kamen-Methler W17

LAUFSPORT Voß verpasst den dritten Halbmarathon-Sieg in Folge 3.5

**BÖNEN** ■ Mit großem Aufgebot waren die Lauffreunde am 1. Mai beim 41. Kamener Volks- und Straßenlauf in Methler vertreten. Die Veranstaltung des TVG Kaiserau, an der insgesamt diesmal über 700 Sportler teilnahmen, lockt mit einer großen Bandbreite an Strecken für jedes Alter.

Silke Kluge wählte die 5 km-Strecke und finishte in 21:38 Minuten als zweitschnellste Frau des Klassements. Martin Munk lief die Distanz als schnellster Bönener Mann in 19:09 Minuten, gleich Platz sechs der Gesamtwertung und Platz zwei in der Altersklasse M40.

Den 10 km-Lauf gewann Sven Serke (M35) souverän in 33:05 Min. Seine Partnerin Silke Andres (W40) lief hier in 45:16 Min. auf Platz vier im Gesamtfeld und gewann ihre Altersklasse.

Beim Halbmarathon-Wettbewerb musste sich der Sieger der vergangenen zwei Jahre, der Bönener Marcus Voß, diesmal geschlagen geben. Und das trotz einer Top-Zeit von 1:18:11 Stunden.



Gute Laufleistungen zeigten die Bönener in Methler. ■ Foto: pr

Voß hatte sich zuvor im 5 km-Lauf mit 26:25 Min. noch warm gelaufen. „Bei einem Heimrennen zählt ja nie die Zeit, sondern nur die Platzierung. Aber mehr war nicht drin“, ärgerte sich Voß über den Verlust des Titels.

Beim Bambinilauf war erstmals der Nachwuchs von Sven Serke und Silke Andres am Start: Sohn Fynn (Jahrgang 08) lief über 400 m in 2:21 Minuten auf den dritten Platz (1. in M5), Tochter Cara (Jahrg. 2000) in Begleitung

von Mutter Silke 4:14 Minuten.

Beim 10 km-Lauf traten Andreas Bolst und Christian Grund (beide M45) erstmals für die Lauffreunde an. Nach 52:36 Minuten überquerten sie zeitgleich die Ziellinie.

Dieter Kaiser ließ es langsamer angehen und beendete den 10 km-Walking-Wettbewerb nach 1:15:28 Stunden.

Die Ergebnislisten des Veranstalters wiesen in diesem Jahr erstmals Nettozeiten, also die individuelle persönli-

che Zeit zwischen dem Überqueren der Startlinie und dem Zieleinlauf, aus. Auf der Basis dieser Nettozeiten konnte der Statistiker der Lauffreunde, Jürgen Korvin, einige neue persönliche Bestzeiten registrieren: Über 5 km verbesserte sich Martin Munk auf 19:06 Minuten, Thomas Kaftan auf 22:30 Minuten, Zoe Zicholl auf 24:21 Minuten und Carlotta Voß auf 25:11 Minuten. Über die 10 km waren Lars Grunenberg in 38:59 Minuten und Michael Ganswind in 51:37 Minuten schnell wie nie zuvor. ■ WA

Die übrigen Ergebnisse:

5 km: Manuela Maletz 23:36 Min., Platz 3 in W45; Zoe Zicholl 242:30 Min., Platz 1 in WJ U14; Carlotta Voß 25:18 Min., Platz 2 in WJ U15; Carsten Kluge 19:34 Min., Platz 2 in M45; Michael Schelter 21:54 Min.; Steffen Maletz 22:23 Min., Platz 2 Mj U20; Thomas Kaftan 23:00 Min.; Hartmut Stoppel 224:15 Min., Platz 1 in M60; Christian Zicholl 242:30 Min.

10 km: Silke Kluge 47:57 Min., Platz 1 in W40; Lars Grunenberg 39:05 Min., Platz 3 in M40; Carsten Kluge 42:27 Min., Marcus Münstermann 43:16 Min., Michael Ganswind 51:37 Min., Berthold Sommer 55:49 Min.

Halbmarathon: Jörg Kappel 1:49:31 Std., Meinolf Nather 1:49:34 Std.



Artikel publiziert am: 05.05.2013 - 16.28 Uhr

Artikel gedruckt am: 06.05.2013 - 11.20 Uhr

Quelle: <http://www.wa.de/lokales/boenen/blutspendemarathon-boenen-spender-folgen-drk-aufruf-2889359.html>

## Blutspendemarathon: 240 Spender folgen DRK-Aufruf

BÖNEN - Der Blutspendemarathon des Deutschen Roten Kreuzes zog am Sonntag zahlreiche Spender in vier Gemeinden und Städte im Kreis Unna. Dabei tat sich vor allem die Spendestation in Bönen, die in der Aula des Marie-Curie-Gymnasiums beheimatet war, hervor.



© Foto: Wever

Auch die Lauffreunde Bönen spendeten Blut. Über den Tag kamen etwa 50 Mitglieder dieses Sportvereins.

„Trotz des Sonnenscheins lassen sich die Leute von einer Blutspende nicht abbringen“, berichtete die DRK-Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Ellen Sonneborn. Nicht nur in Bönen, sondern auch in Unna, Bergkamen und Fröndenberg, fand der Blutspendemarathon statt. „Meine Kollegen aus dem Umfeld berichten, dass es in den andern Städten eher schleppend läuft. Bönen macht heute den Unterschied“, so Sonneborn.

Den Tag über suchten mehr als 240 Spender das MCG auf – darunter viele Erstspender. Dazu gehörte auch Dieter Freitag von den Lauffreunden. „Mit Anfang 60 bin ich heute bei meiner ersten Blutspende. Bisher hatte ich immer etwas Bedenken, aber nun wollte ich meine Kollegen nicht im Stich lassen“, erklärte Freitag. Die Lauffreunde waren mit etwa 50 Mitgliederu vor Ort. Auch andere Vereine wie die Feuerwehr waren vertreten. - stw

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>

# Vorsicht Stromschlag

LEICHTATHLETIK Bönener Trio beim verrückten Strongman Run auf dem Nürburgring

**NÜRBURG** ■ Die Begeisterung für Hindernisläufe ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Sie bieten eine Mischung aus sportlicher Herausforderung und Spaß. Ein Höhepunkt ist dabei der Strongman Run auf dem Nürburgring in der Eifel. Dafür sorgen ein ein paar tausend



Verrückte, die durch Schlamm, Wasser und über Hindernisse rennen. Bei der diesjährigen Auflage zählten auch Berthold (Bild links) und Bastian Sommer sowie Marten Brodersen zu den weit mehr als 10 000 Starter. Ein Wert, den sonst nur die populären City-Marathons erreichen. Und obwohl der damit größte Hindernislauf der Welt statt 42,195 nur ver-



Bastian Sommer kämpft sich bei einem der Hindernisse über unzählige Reifen. ■ Fotos: pr

meintlich schlappe 22 Kilometer abverlangt, haben es diese doch in sich. Denn auf der sowieso schon stark profi-

lierten Strecke des Nürburgrings verteilen sich zusätzlich 15 spektakuläre Hindernisse. Die Palette reichte von

anstrengend wie der „Mount Neverrest“ mit 100 Höhenmetern auf 900 Meter Strecke bis schmerzhaft wie bei „Shock Norris“, einem Stromfeld mit spannungsgeladenen herunterhängenden Fäden (12 Volt), durch das man sich grazil schlängeln musste. Hilfe war bei allen Hindernissen aber erlaubt. Neben Geschicklichkeit, Klettern, Springen und Schwimmen war aber auch Schnelligkeit gefordert.

Berthold Sommer (Jahrgang 65) beendete das Rennen nach 3:22,46 Stunden auf Platz 3 089 und war damit schneller als im Vorjahr. Sein Sohn Bastian (Jg. 93) hatte wegen des Abiturs nicht ganz so viel Zeit für das Training und finishte nach 3:30,22 (Platz 3 698). Marten Brodersen (Jg. 73) war mit 3:05,25 um einiges schneller und lief auf Platz 1 299. ■ WA

# 12 Läufer gleich 500 km

## LAUFSPORT Unter Halbmarathon geht gar nichts / Lauffreunde fressen Kilometer

**BÖNEN** ■ Viele gelb-blaue Trikots prägten am vergangenen Wochenende die Wettkämpfe über die langen Distanzen. Schon am Samstag fiel für die vier Lauffreunde Michael Klein, Mike Kosiol, Jörg Kappel und Markus Meier der Startschuss für einen 6-Stunden-Lauf auf dem exakt 1,788 km langen Rundkurs rund um den Seilersee in Iserlohn. Bei Klein (M45) summierten sich die Schritte über die Strecke mit 22 Höhenmetern pro Runde auf exakt 61,376 km. Er lief damit auf Platz fünf der Gesamtwertung. Kosiol (M35) hatte den Lauf als Einheit in sein Marathontraining eingebaut, lief den Wettbewerb dann aber durch und finishte nach



Sie liefen durchs Elbtal bei Dresden: Familie Gutschow und Familie Schulte. ■ Foto: pr

56,012 km auf Platz neun. Kappel (M45) landete nach 55,776 km einen Platz dahinter. Meier (M45), ebenfalls in der Marathonvorbereitung, lief nicht voll durch und stieg nach 35,744 km aus.

Am Sonntag standen dann der Obereibe-Marathon und -Halbmarathon, der Marathon in Düsseldorf und der Hermannslauf über 31,1 km vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg oberhalb Bielefelds im Startkalender der Lauffreunde.

Im sächsischen Königstein folgte die Strecke auf den ersten 15 Kilometern dem Panorama der Felsformationen des Elbsandsteingebirges. In Pirna wurde dann eine Schleife durch das historische Stadtzentrum gelaufen, bevor der Tross der Läufer den Elbe-Radweg in Richtung Landeshauptstadt Dresden einschloss.

Sabine Schulte (W45) animierte die touristisch reizvolle Strecke ein Jahr nach ihrem Marathondebüt mit

4:04:11 Stunden zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Sie verbesserte sich um etwas mehr als 5 Minuten. Frank Gutschow (M50) finishte nach 3:14:40 Stunden, Ulf Kasischke

(M70) nach 4:09:13 Std. „Leider nieselte es im ersten Teil des Rennens. Die Temperaturen waren aber in Ordnung“, sagte Kasischke, der auf Platz 4 seiner Altersklasse M70 lief.

Für den Halbmarathon mit Start in Pirna hatten sich Jutta Gutschow (W45) und Martin Schulte (M45) entschieden. Gutschow benötigte 2:10:50 Stunden, Schulte 1:48:13 Std. „Leider hat das Training nicht für einen Marathon gereicht“, bedauerte Schulte.

Eine Zeit unter 3 Stunden hatte sich Ingo Hanke für seinen Marathon in Düsseldorf als Ziel gesetzt. Bis Kilometer 30 ging seine Rechnung auf, dann musste er das Tempo herausnehmen. Hanke finishte schließlich nach



Die Lauffreunde machten sechs Stunden lang Kilometer am Iserlohner Seilersee. ■ Foto: pr

3:09:38 Stunden. Auch Michael Schelter (M40) musste sich in der zweiten Hälfte des Rennens zurücknehmen. Er beendete den Lauf nach 4:09:31 Stunden.

Stefan Deimann hingegen hatte den anspruchsvollen Hermannslauf über 31,1 km in seinen Marathon-Trainingsplan eingearbeitet. „Dieser Lauf mit Crosscharakter und vielen heftigen Anstiegen fördert Kondition und Koordination“, begründete er. Deimann kam nach 3:14:39 Stunden ins Ziel

Als nächsten Marathon peilen die Bönener Langstreckler den Vivawest-Marathon durch Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck am 12. Mai an. ■ WA

14.5.

▶ **Presseausschnitt für** Jürgen Korvin

vom 14.05.2013

- sport*
- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Hellweger Anzeiger | <input type="checkbox"/> Ruhr Bote        | <input type="checkbox"/> Sonntagskurier        | <input type="checkbox"/> Westfälischer Anzeiger |
| <input type="checkbox"/> Lünen Anzeiger                | <input type="checkbox"/> Ruhr Nachrichten | <input type="checkbox"/> Werne am Sonntag      | <input type="checkbox"/> Westfälische Rundschau |
| <input type="checkbox"/> Ruhr-Anzeiger                 | <input type="checkbox"/> Stadtspiegel     | <input type="checkbox"/> Westd. Allg.- Zeitung | <input type="checkbox"/> Wochenkurier           |

# Sechs Stunden unterwegs

## LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen am Seilersee und in Pirna

**BÖNEN** ■ Geprägt von Wettkämpfen über lange Distanzen waren die jüngsten Starts für die Lauffreunde Bönen.

Für vier Lauffreunde fiel jetzt der Startschuss für einen Sechs-Stunden-Lauf. Gelaufen wurde auf einem exakt 1,788 Kilometer langen Rundkurs rund um den Seilersee in Iserlohn. Dabei waren 22 Höhenmeter pro Runde zu absolvieren. Michael Klein (M45) brachte es auf exakt 61,376 km und lief damit auf Platz fünf im Gesamteinlauf. Mike Kosiol (M35) hatte den Lauf eigentlich als Trainingseinheit in sein Marathontraining eingebaut, lief den Wettbewerb dann aber durch und finishte nach 56,012 km auf Platz

neun liegend, einen Platz vor Jörg Kappel (M45) der 55,776 km absolvierte. Markus Meier (M45), der sich ebenfalls auf einen Marathon vorbereitet, lief nicht voll durch und ging nach 35,744 km aus dem Rennen.

Anschließend standen dann der Oberelbe-Marathon, ergänzt durch einen Halbmarathon, der Marathon in Düsseldorf und der Hermannslauf über 31,1 km vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg oberhalb Bielefelds im Startkalender der Lauffreunde.

In Königstein nahmen die Aktiven den Oberelbe-Marathon in Angriff. Sabine Schulte (W45) lief auf dieser reizvollen Strecke ein Jahr nach ihrem Marathondebüt mit 4:04:11 Std. eine neue

persönliche Bestzeit. Sie verbesserte sich dabei um etwas mehr als fünf Min.

Frank Gutschow (M50) finishte nach 3:14:40 Std. und Ulf Kasischke (M70) nach 4:09:13 Std. Ulf Kasischke berichtet über die Rahmenbedingungen: „Leider nieselte es im ersten Teil des Rennens. Die Temperaturen waren aber in Ordnung.“ Kasischke lief auf Platz vier seiner Altersklasse M70.

Für den Halbmarathon mit Start in Pirna hatten sich Jutta Gutschow (W45) und Martin Schulte (M45) entschieden. Gutschow benötigte 2:10:50 Std. und Schulte 1:48:13 Std. „Leider hat das Training nicht für einen Marathon gereicht“, meinte Martin Schulte etwas wehmütig.

Eine Zeit unter drei Stunden hatte sich Ingo Hanke für seinen Marathon in Düsseldorf ausgerechnet. Bis km 30 ging seine Rechnung auf. Aber dann musste er das Tempo herausnehmen. Er finishte nach 3:09:38 Std. Auch Michael Schelter (M40) musste in der zweiten Hälfte des Rennens nachgeben. Er finishte nach 4:09:31 Std.

Stefan Deimann hatte den anspruchsvollen Hermannslauf über 31,1 km in seinen Marathontrainingsplan eingearbeitet. Mit einer Endzeit von 3:14:39 Std. zeigte er sich zufrieden. Deimann: „Dieser Lauf mit Cross-Charakter und vielen heftigen Anstiegen fördert Kondition und Koordination.“

# Lauffreunde bei Marathon-Premiere

## LEICHTATHLETIK Vivawest-Lauf durchs Ruhrgebiet / Bönener auch beim Frauenlauf aktiv

**HAMM/GELSENKIRCHEN** ■ Zwei Läufe mit ganz unterschiedlichem Charakter standen in Hamm und in Gelsenkirchen im Startkalender der Lauffreunde Bönen.

Beim 24. Hammer Frauenlauf mit Start und Ziel im Jahnstadion war eine kleine Gruppe Frauen aktiv. Dabei absolvierte Antje Rauscher (W45) ihren ersten Start für die Lauffreunde. Sie beendete den Fünf-km-Lauf nach 31:40 Minuten. Ihr folgten Manuela Blank (W45/32:15) und Petra Kaftan (W40/33:18). Susanne Ganswind (W50) war über zehn Kilometer am Start und finishte nach 56:52 Minuten. Das bedeutete Platz zwei in ihrer Altersklasse.

Die Bedingungen in Hamm waren alles andere als optimal. Gut 20 Minuten vor dem gemeinsamen Start beider Läufe zog eine dunkle Wolkenfront auf. Die Temperatur fiel in den Keller, der Wind nahm heftig zu und es setzte Regen ein. „Die Bedingungen waren schwierig. Aber es hat trotzdem Spaß gemacht“, sagte Rauscher. Und auch Ganswind zog ein positives Fazit: „Eine schöne Veranstaltung von Frauen für Frauen.“

In Gelsenkirchen gab eine Marathon-Premiere. Mit dem Vivawest-Lauf, der in einer großen Runde von Gelsenkirchen über Essen, Bottrop und Gladbeck zurück nach Gelsenkirchen führte, wurde der

Versuch gestartet, im Ruhrgebiet einen Marathon zu etablieren. Das Weltkulturerbe Zeche Zollverein, die Essener Rathausgalerie, der Rhein-Herne-Kanal, der Tetraeder, die Welheim-Gartenstadt, eine klassische Arbeitersiedlung und der Nordsternpark waren einige eindrucksvolle Stationen. Die Wetterbedingungen waren etwas besser als am Vortag in Hamm, auch wenn unangenehme kühle Temperaturen vorherrschten.

Gemeldet hatten für diesen Lauf sechs Bönener. Schnellster war mit 3:48,56 Stunden Thorsten Bücken (M45), der noch vor drei Wochen beim Hamburg-Marathon mit

3:07,07 eine neue persönliche Bestzeit gelaufen war. Bücken, der den wesentlichen Teil des Rennens zusammen mit seinem Bruder Heiko hinter sich gebracht hatte, lief auf Platz 361 von knapp 1 300 Finishern. Heiko Bücken (M40) folgte ihm in 3:52,52.

Jörg Kappel (M45) lieferte mit 3:49,41 trotz schwieriger Strecke eine neue persönliche Bestzeit ab. Stefan Deimann (M40) benötigte 4:10,57. Mike Kosiol (M35) und Markus Meier (M45) liefen nach 4:14,09 zeitgleich über die Ziellinie. Für Kosiol war es der erste Marathon überhaupt, für Meier der erste Marathon im Lauffreunde-Trikot. ■ WA



Ein Bönener Quartett nahm bei schwierigen Witterungsbedingungen am Frauenlauf in Hamm teil.



Sechs Lauffreunde passierten einige Sehenswürdigkeiten beim Marathon durchs Ruhrgebiet. ■ Fotos (2): pr

WA 15.5.13

# Kleines Kunststück

## LAUFEN Serke feiert Doppelsieg in Welver

**BÖNEN** ■ Sven Serke gelang beim Buchenwaldlauf in Welver ein kleines Kunststück. Der Sportler der Lauffreunde Bönen sicherte sich den Sieg über die Fünf-Kilometer-Strecke in 16:05 Min. und setzte sich im Anschluss auch noch im Hauptlauf über die doppelte Distanz mit 34:15 Min. durch. „Die Strecke ist sehr schön. Nur im Wald war es nach dem vielen Regen am Vormittag etwas matschig, sonst wäre es vielleicht noch etwas schneller gegangen“, freute sich Serke.

In den Reihen der Lauffreunde gab es zwei weitere Doppelstarter. Steffen Maletz (M U20) lief über 5 km mit 21:28 Min. eine neue persönliche Bestzeit, war dann aber über 10 km mit 50:52 Min. etwas langsamer als sonst. Seine Platzierungen: 5 km AK-Platz 1, 10 km AK-Platz 2. Michael Flory beendete den 5 km-Lauf nach 21:17 Min. (Platz 3 M 50) und den 10 km-Lauf nach 50:32 Min.

Über 10 km hatte sich Flory seiner Vereinskameradin Sabine Schule (W45) als Tempomacher zur Verfügung gestellt. Drei Wochen nach ihrem Start beim Oberelbe-Marathon, den sie mit einer neuen Bestzeit von 4:04:11 Std. beendet hatte, verbesserte sich Schule über 10 km auf 50:31 Min. Ihr nächstes Ziel: „Ich hoffe, demnächst unter 50 Minuten zu bleiben.“

Hier die übrigen Ergebnisse:  
5 km: Lars Grunenberg (M40) 19:29 Min. und AK-Platz 2, Thorsten Bucker (M45) 20:13 Min., Michael Schelter (M40) 21:21 Min. und AK-Platz 3

10 km: Manuela Maletz (W45) 52:07 Min., Berthold Sommer (M45) 53:45 Min.

Zum „Einlaufen“ hatte Serke übrigens am Freitag zuvor bereits den Lippstädter Altstadtlauf als Dritter in schnellen 33:14 Min. beendet und war eigentlich ohne große Ambitionen ins Buchenwaldstadion gekommen. ■ WA



Prächtige Laune herrschte bei Sven Serke (links) und den übrigen Lauffreunden in Welver. ■ Foto: pr

# Sven Serke feiert Doppelsieg

## LEICHTATHLETIK Bönener gewinnt in Welper über fünf und zehn Kilometer

**BÖNEN** ■ Sven Serke gelang beim zwölften Welveraner Buchenwaldlauf des TV Flerke am vergangenen Samstag ein sportliches Kunststück: Der Bönener Lauffreund sicherte sich den Sieg über die Fünf-Kilometer-Strecke in 16:05 Min. und setzte sich Anschluss auch noch im Hauptlauf über die doppelte Distanz mit 34:15 Min. durch.

Serke zeigte sich von seiner Premiere beim Buchenwaldlauf begeistert: „Die Strecke ist sehr schön. Nur im Wald war es nach dem vielen Regen am Vormittag etwas matschig, sonst wäre es vielleicht noch etwas schneller gegangen.“

Neben Serke gab es in den Reihen der Lauffreunde zwei weitere Doppelstarter. Steffen Maletz (M U20) lief über fünf Kilometer mit 21:28 Min. eine neue persönliche Bestzeit, war dann aber über zehn Kilometer mit 50:52 Min. etwas langsamer als sonst. Seine Platzierungen: Fünf Kilometer AK-Platz 1,

zehn Kilometer AK-Platz 2. Michael Flory beendete den Fünf-Kilometer-Lauf nach 21:17 Min. (Platz 3 M 50) und den Zehn-Kilometer-Lauf nach 50:32 Min.

Über zehn Kilometer hatte sich seiner Vereinskameradin Sabine Schule (W45) als Tempomacher zur Verfügung gestellt. Drei Wochen nach ihrem Start beim Oberelbe-Marathon, den sie mit einer neuen Bestzeit von 4:04:11 Std. beendete, verbesserte sich Schule über zehn Kilometer auf 50:31 Min. Ihr nächstes Ziel: „Ich hoffe, demnächst unter 50 Min. zu bleiben.“

Zum „Einlaufen“ hatte Serke übrigens am Freitag zuvor bereits den Lippstädter Altstadtlauf als Dritter in schnellen 33:14 Min. beendet und war eigentlich ohne große Ambitionen ins Buchenwaldstadion gekommen.

### Ergebnisse:

5 km: Lars Grunenberg (M40) 19:29 Min. und AK-Platz 2, Thorsten Bückner (M45) 20:13 Min., Michael Schelter (M40) 21:21 Min. und AK-Platz 3

10 km: Manuela Maletz (W45) 52:07 Min., Berthold Sommer (M45) 53:45 Min.



Waren in Welper schnell unterwegs: Sven Serke (links) und seine Bönener Lauffreunde. ■ Foto: Privat

▶ Presseausschnitt für Jürgen Korvin

vom 28.05.2013

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hellweger Anzeiger | <input type="checkbox"/> Ruhr Bote        | <input type="checkbox"/> Sonntagskurier        | <input checked="" type="checkbox"/> Westfälischer Anzeiger <i>Böner, Sport</i> |
| <input type="checkbox"/> Lünen Anzeiger     | <input type="checkbox"/> Ruhr Nachrichten | <input type="checkbox"/> Werne am Sonntag      | <input type="checkbox"/> Westfalenpost   |
| <input type="checkbox"/> Ruhr-Anzeiger      | <input type="checkbox"/> Stadtspiegel     | <input type="checkbox"/> Westd. Allg.- Zeitung | <input type="checkbox"/> Wochenkurier  |

# Serke mit Streckenrekord

## Lauffreund gewinnt Halbmarathon in Menden / Schulte Zweite beim Wälsterlauf

**BÖNEN** ■ Mit einem neuen Vereinsrekord über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern meldete sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Sonntag aus Menden zurück. Der Bönerer Lauffreund gewann damit den Wettbewerb, der zum dritten Mal neben dem traditionellen Menden-Marathons ausgetragen wurde, souverän in 1:12:27 Stunden. Er verbesserte seine bisherige Bestzeit von 1:12:43 Stunden somit um 16 Sekunden. Philipp Henseleit (MC Menden) bewältigte die Strecke als Zweiter mit deutlichem Rückstand von knapp zwei Minuten in 1:14:17 Stunden. Als Dritter lief Dirk Mahltig (RW Unna, 1:20:11 Std.) über die Ziellinie.

„Ich habe mich erst kurz-

fristig für den Start in Menden entschieden“, sagte der Sieger anschließend. „Dabei hatte ich auf eine noch schnellere Zeit spekuliert, die Durchgangszeit für 5 km lag bei 17, bei 10 km bei 33:54 Minuten. Leider konnte ich dieses Tempo wegen des Schauerwetters, dem Gegenwind und den leichten Anstiegen dann nicht mehr halten“, erklärte Serke, „trotzdem bin ich zufrieden.“ Kein Wunder: Serkes Zeit bedeutete einen neuen Streckenrekord in Menden.

Ein Marathontraining wirkt sich auch auf weniger Kilometern positiv aus. Das bewies Sabine Schulte am vergangenen Samstag beim 13. Wälster Lauf im münsterländischen Walstedde. Vier Wochen nach dem Oberelbe-Ma-

rathon verbesserte sie sich über 5 km auf 24:05 Minuten. Sie lief damit auf Platz 2 in ihrer Altersklasse W 45.

„Das war Sabines vierte persönliche Bestzeit in diesem Jahr“, freute sich LF-Pressewart Jürgen Korvin mit der Nordbögerin.

Auch Ingo Hanke zeigte sich vier Wochen nach seinem Marathon in Düsseldorf, als er mit einer Zeit von 3:09:38 Stunden hinter seinen Erwartungen zurückblieb, gut erholt. Nach 17:59 Minuten und fünf Kilometern erreichte er den dritten Platz des Gesamtklassements und gewann seine Altersklasse M35. Hanke lief somit bis auf sieben Sekunden an seine persönliche Bestzeit heran.

Über zwei Kilometer gingen die für den VfL Kamen star-

tenden Bönerinnen Stina und Annika Kissing (Jahrgang 2000) an den Start. Und das erfolgreich: Stina gewann das Rennen in 8:31 Minuten, Annika lief auf Platz 3 in der Altersklasse U14 (8:54 Min.).

Ebenfalls in Walstedde am Start waren zwei Austauschschüler aus dem französischen Le Blanc: Jordan Tissier beendete den 2km-Lauf nach 8:48 Minuten auf dem zweiten Platz, für Quentin Huguet bedeuteten 10:42 Min. Platz 3 (beide U16). ■ **WA/ml**

**Die übrigen Ergebnisse:**

5 km: Joachim Kissing (M45) 21:07 Min., Martin Schulte (M45) 24:05 Min., Berthold Sommer 25:59 Min.  
10 km: Martin Munk (M40) 40:14 Min., AK-Platz 3; Tobias Mohnkern (M35), AK-Platz 2, Michael Schelter (M40) 45:30 Min., Stefan Deimann (M40) 46:30 Min.



Ein großes Aufgebot der Lauffreunde startete in Walstedde, Sven Serke (kleines Bild) lief in Menden. ■ Foto: pr

# Sven Serke läuft Streckenrekord

LEICHTATHLETIK Halbmarathon in Menden - Dirk Mahltig (RW Unna) Dritter

**BÖNEN** ■ Mit einem neuen Vereinsrekord über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometer meldete sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Sonntag aus Menden zurück.

Er gewann den Wettbewerb, der zum dritten Mal im Rahmen des traditionellen Menden-Marathons ausgetragen wurde, souverän in 1:12:27 Std. Seine bisherige Bestzeit stand bei 1:12:43 Std. Zweiter wurde Philipp Henseleit, MC Menden, in 1:14:17 Std. und Dritter Dirk Mahltig, RW Unna, in 1:20:11 Std.

Sven Serke: „Ich habe

mich kurzfristig für den Start in Menden entschieden. Dabei hatte ich auf eine noch schnellere Zeit spekuliert, die Durchgangszeit für 5 Kilometer lag bei 17 Min. und für zehn Kilometer bei 33:54 Min. Leider konnte ich das Tempo wegen des Schauerwetters, dem Gegenwind und den leichten Anstiegen dann nicht mehr halten. Trotzdem bin ich zufrieden. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass auf einer ebenen Strecke und bei besserem Wetter noch mehr drin ist.“

Serkes Zeit bedeutete übrigens einen neuen Streckenrekord.

HA 20.05.  
13

# Serke mit Streckenrekord <sup>Wf 28.15.</sup>

## Lauffreund gewinnt Halbmarathon in Menden / Schulte Zweite beim Wälsterlauf

**BÖNEN** • Mit einem neuen Vereinsrekord über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern meldete sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen am vergangenen Sonntag aus Menden zurück. Der Bönener Lauffreund gewann damit den Wettbewerb, der zum dritten Mal neben dem traditionellen Menden-Marathon ausgetragen wurde, souverän in 1:12:27 Stunden. Er verbesserte seine bisherige Bestzeit von 1:12:43 Stunden somit um 16 Sekunden. Philipp Henseleit (MC Menden) bewältigte die Strecke als Zweiter mit deutlichem Rückstand von knapp zwei Minuten in 1:14:17 Stunden. Als Dritter lief Dirk Mahltig (RW Unna, 1:20:11 Std.) über die Ziellinie.

„Ich habe mich erst kurz-

fristig für den Start in Menden entschieden“, sagte der Sieger anschließend. „Dabei hatte ich auf eine noch schnellere Zeit spekuliert, die Durchgangszeit für 5 km lag bei 17, bei 10 km bei 33:54 Minuten. Leider konnte ich dieses Tempo wegen des Schauerwetters, dem Gegenwind und den leichten Anstiegen dann nicht mehr halten“, erklärte Serke, „trotzdem bin ich zufrieden.“ Kein Wunder: Serkes Zeit bedeutete einen neuen Streckenrekord in Menden.

Ein Marathontraining wirkt sich auch auf weniger Kilometern positiv aus. Das bewies Sabine Schulte am vergangenen Samstag beim 13. Wälster Lauf im münsterländischen Walstedde. Vier Wochen nach dem Oberelbe-Ma-

rathon verbesserte sie sich über 5 km auf 24:05 Minuten. Sie lief damit auf Platz 2 in ihrer Altersklasse W 45.

„Das war Sabines vierte persönliche Bestzeit in diesem Jahr“, freute sich LF-Pressewart Jürgen Korvin mit der Nordböggerin.

Auch Ingo Hanke zeigte sich vier Wochen nach seinem Marathon in Düsseldorf, als er mit einer Zeit von 3:09:38 Stunden hinter seinen Erwartungen zurückblieb, gut erholt. Nach 17:59 Minuten und fünf Kilometern erreichte er den dritten Platz des Gesamtklassements und gewann seine Altersklasse M35. Hanke lief somit bis auf sieben Sekunden an seine persönliche Bestzeit heran.

Über zwei Kilometer gingen die für den VfL Kamen star-

tenden Bönenerinnen Stina und Annika Kissing (Jahrgang 2000) an den Start. Und das erfolgreich: Stina gewann das Rennen in 8:31 Minuten, Annika lief auf Platz 3 in der Altersklasse U14 (8:54 Min.).

Ebenfalls in Walstedde am Start waren zwei Austauschschüler aus dem französischen Le Blanc: Jordan Tissier beendete den 2km-Lauf nach 8:48 Minuten auf dem zweiten Platz, für Quentin Huguet bedeuteten 10:42 Min. Platz 3 (beide U16). • WA/ml

### Die übrigen Ergebnisse:

5 km: Joachim Kissing (M45) 21:07 Min., Martin Schulte (M45) 24:05 Min., Berthold Sommer 25:59 Min.

10 km: Martin Munk (M40) 40:14 Min., AK-Platz 3; Tobias Mohnkern (M35), AK-Platz 2, Michael Schelter (M40) 45:30 Min., Stefan Deimann (M40) 46:30 Min.



Ein großes Aufgebot der Lauffreunde startete in Walstedde, Sven Serke (kleines Bild) lief in Menden. • Foto: pr

WA 295

MITTWOCH

## Voß schnell unterwegs in Hagen

HAGEN • Drei Bönener Laufreunde waren beim 23. Hager Triathlon am Start. Marcus Voß (Jahrgang 1968) gewann dabei souverän den Kurztriathlon (1000 m Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen). Nach dem Schwimmen im Freibad Hengstey lag er mit 18,18 Minuten dreieinhalb Minuten vor dem späteren Zweiten. Der ehemalige Radsportler und Spitzenläufer der Laufreunde lieferte dann auf dem anspruchsvollen Rundkurs aus dem Ruhrtal raus zur Hohensyburg mit 1:16,10 Stunden und beim Laufen am Ufer des Hengsteysees mit 37,57 Minuten die jeweils schnellste Zeit des Feldes ab. „Leider war das Wetter eine Katastrophe, eine Wassertemperatur von 22 Grad war das Beste an diesem Tag“, meinte Voß.

Für einen Start beim Volkstriathlon (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) hatten sich die Bönener Michael Flory (Jg. 1963) und Christian Zicholl (Jg. 1973) entschieden. Zicholl erreichte bei seinem ersten Triathlon für die Laufreunde mit 1:19,05 Stunden Platz 25 im Gesamtfeld der Männer und Rang fünf der Altersklasse 40. Seine Einzelzeiten: Schwimmen 8,57, Radfahren 48,05, Laufen 22,03. Flory finishte nach 1:39,31 Stunden und erreichte Gesamtplatz 92 und Rang 8 der AK 50 (Einzelzeiten: 12,41; 1:04,30; 22,20). „Es war schon gut, dass den Volkstriathleten auf dem Rad der Aufstieg zur Hohensyburg erspart blieb“, sagte Flory. • WA

# Erfolgreiche Premiere in der Triathlonfamilie

LAUFSPORT Dreimal Voß unter den ersten drei / Serke läuft Streckenrekorde bei Doppelsieg in Olfen

WA 6.6.73

ÖFEN • Das Wochenende mit Feier- und anschließendem Brückentag war lang ge-  
esen. Zeit satt für zahlrei-  
he Lauffreunde, auf diversen  
aufsportveranstaltungen-  
ersönliche Marken zu set-  
en. Allen voran Sven Serke  
WA berichtete), der beim 2.  
teverauenlauf am Fonleich-  
amstag in Olfen bei seinem  
oppelsieg über fünf (16:19  
lin.) und zehn Kilometer  
(3:29 Min.) zwei neue Stre-  
ckenrekorde lief. „Mit zwei  
nackigen Steigungen und ei-  
em steilen, schottrigen Ab-  
ieg, die die Strecke etwas  
chwieriger machten, fand  
h durchaus von mir ge-  
ochte Trailelemente vor“,  
eute sich der Sieger.

Nicht nur der Leistungs-  
sport, sondern zudem Spaß  
und Spiel boten sich den  
Lauffreunden beim Western-  
lauf im sauerländischen Fort  
Fun. Verschiedene Läufe mit  
klingenden Namen wie Fun-  
ny-Fuchs-Lauf, Goldgräber-  
lauf und Wildwestlauf stan-  
den in der Ausschreibung des  
Veranstalters für den Sams-  
tag. „Wetterbedingt war un-  
sere Strecke sehr schwer zu  
laufen“, erklärte Lauffreund  
Michael Klein. „Der Veran-  
stalter hat die Ergebnisliste  
leider noch nicht ins Internet  
gestellt“, will Bönens Presse-  
wart Jürgen Korvin Zeiten  
nachreichen.  
Seinen inzwischen 17. Ma-  
rathon absolvierte Michael



Heidrun, Carlotta und Marcus Voß in Harsewinkel. • Foto: pr

Schelter (M40) am Sonntag in  
Salzkotten. Seine Zeit von  
4:05:20 Stunden sah er durch-  
aus selbstkritisch: „Ich will

mal wieder unter 4 Stunden  
bleiben.“  
Ebenfalls Sonntag waren  
Heidrun, Carlotta und Mar-

cus Voß beim Harsewinkel-  
Triathlon am Start. Heidrun  
Voß absolvierte dabei ihren  
ersten Triathlon. Als Einstieg  
wählte sie die so genannte  
Sprintdistanz (500 m  
Schwimmen, 20 km Radfah-  
ren, 5 km Laufen). Heidrun  
Voß durchlief das Ziel in  
1:19:41 Stunden und erreich-  
te damit den dritten Platz ih-  
rer Altersklasse W40. „Ohne  
Erfahrung für die Wechsel  
und das Prozedere in der  
Wechselzone war das ein  
starkes Debut“, erklärte Tri-  
athlon-Spezi und Ehemann  
Marcus. Tochter Carlotta Voß  
(Jahrgang 2000) kämpfte sich  
im Schülertriathlon (200 m  
Schwimmen, 10 km Radfah-  
ren, 2 km Laufen) in 37:26 Mi-

nuten die Silbermedaille bei  
den Mädchen und gewann  
ihre Altersklasse.  
Marcus Voß hatte für die  
NRW-Meisterschaft über die  
Kurzdistanz (1000 m Schwim-  
men, 40 km Radfahren, 10  
km Laufen) gemeldet. Er er-  
reichte hier nach 1:59:38 Std.  
Platz 6 in der Gesamtwertung  
und wurde Vizemeister in der  
Altersklasse M 45.  
„Wir hatten einen tollen Fa-  
milientag. Da unsere Rennen  
fast zeitgleich stattfanden“,  
blickte Marcus Voß zurück,  
„unsere Tochter Julica war so-  
zusagen als 'Chef de Equipe'  
auch mit dabei und hat sich  
um unsere Versorgung ge-  
kümmert und uns angefeur-  
ert.“ • WA

# Topform

## LAUFSPORT Serke schlägt Ruhe

**BÖNEN** ■ Ganz oben in den Siegerlisten der Volksläufe im Kreis Unna steht zurzeit immer derselbe Name: Sven Serke von den Lauffreunden Bönen. Sein Sieg beim 13. Werner Stadtlauf am vergangenen Samstag überraschte ihn dann aber doch. Denn am Start war auch „Rund um Flierich“-Sieger Michael Ruhe, der zwar in Bönen wohnt, aber für die LG Olympia Dortmund läuft. „Ich hatte mich gedanklich schon auf Platz zwei gesehen, denn Michaels Bestzeit über 10 km liegt mit 31:15 Min. doch deutlich unter meiner“, erklärte Serke. Er lief in 33:38 Minuten als Erster ins Ziel. Ruhe brauchte mit 35:33 fast zwei Minuten länger für die zehn Kilometer und erklärte das mit einer dreiwöchigen Trainingspause.

Die Bönener Lauffreunde stellten am Samstag die stärkste Gruppe an den Start.

Über die zehn Kilometer gewann Martin Munk in 40:17 Minuten seine Altersklasse M 40, ebenso wie Simon Vulf, der mit 52:13 Minuten auf Platz 1 in M 60 lief. Thorsten Bucker erreichte das Ziel in 41:05 Minuten (2./M45). Trotz der warmen Bedingungen liefen Lukas Fudalej (M35, 47:45 Min.) und Christian Grund (M45, 51:03 Min.) neue persönliche Bestzeiten.

Über fünf Kilometer reich-

ten die 18:23 Minuten Ingo Hankes für Platz 2 im Gesamtfeld. Er gewann damit seine Altersklasse M 35. Dies gelang in M15 auch Jonas Deimann mit 20:41 Minuten.

Antje Rauscher weist über die Strecke mit 29:40 Minuten eine neue persönliche Bestzeit vor (2./W45). Ihren ersten Wettkampf für die Lauffreunde beendete Heike Kosinski (W40) nach 30:03 Minuten. Jutta Picker lief mit 26:21 Minuten auf Platz zwei in W40. Petra Kaftan finishte nach 34:44 Minuten.

Die übrigen Zeiten über 10 km in Wenne: Michael Klein (M45) 47:02 Min., Markus Meier 48:09 Min., Stefan Deimann (M40) 52:44 Min., Torsten Winkowski (M 45) 53:34 Min., Michael Ganswind (M 45) 53:35 Min.

Zwei Tage vorher hatte Serke, der sich in Topform befindet, übrigens schon den B2Run in Dortmund gewonnen. Der B2Run ist ein Wettbewerb für Teams aus Firmen und Organisationen, hat aber im Gegensatz zum AOK-Firmenlauf in Unna Wettkampfscharakter. Serke benötigte für seinen Sieg über die sechs Kilometer mit Start und Ziel im BVB-Stadion 19:30 Minuten. Auch andere Lauffreunde schlugen sich beachtlich: Martin Munk lief mit 23:49 Minuten auf Platz 70 unter den 4338 Startern der Männerwertung, Ralf Bartmann mit auf Platz 237 (25:37 Min.) und Stefan Deimann auf Platz 412 (26:53 Min.).



Schwitzten sich zum Erfolg: die Bönener Lauffreunde. ■ Foto: pr



Nicht nur den aktiven Triathleten gefällt das schicke neue Trikot der Abteilung mit dem Zechenturm-Emblem. Auch die „normalen“ Lauf-  
freunde bestellten die Funktionskleidung in schwarz, kombiniert mit dem klassischen Gelb-Blau des Vereins. • Foto: Thiemann

## Zechenturm auf der Brust

Triathlon bei Bönener Lauffreunden mit großem Zulauf / Neue Saison im neuen Trikot

**BÖNEN** • Triathlon ist Trendsport. Als Marcus Voß und Lars Grunenberg das Thema vor über zwei Jahren bei den Lauffreunden Bönen auf die Tagesordnung setzten, war das aber noch nicht so. Sie standen allein unter „Nur“-Läufern, mussten für Starts bei verschiedenen Wettbewerben in dieser Ausdauersportart teils hohe Tageslizenzen erwerben. Das ist heute anders. Zum einen steigen Voß und Grunenberg nicht mehr alleine in den Neoprenanzug und aufs Rennrad. Sie haben laut genug getrommelt: Die Lauffreunde Bönen traten dem Deutschen Triathlonverband bei, die Zweimann-Abteilung bekam einen offiziellen Status und mit Carsten Kluge ein drittes Mit-

glied. Seitdem ist der Kauf von Tageslizenzen passé, das Gelb-Blau der Lauffreunde wurde in Monaco, Sankt Pölten und Lissabon gesichtet. Dort gingen Grunenberg und Voß nämlich schon an den Start. Dort lockt neben der sportlichen Herausforderung, sich mit Triathleten aus der ganzen Welt zu messen, das exotische Flair des Veranstaltungsortes. Die meisten Starts verzeichnen die Bönener aber durchaus heimatnah. „Wer will, kann in Nordrhein-Westfalen inzwischen fast jede Woche einen Triathlon buchen“, blickt Grunenberg in den Veranstaltungskalender. Er muss nur früh genug dran sein. „Der Triathlon vor drei Wochen in Hagen war trotz Sauwetter mit

acht Grad Celsius ausgebuht“, erzählt Grunenberg.

Kein Wunder: Die Zahl der Triathleten liegt inzwischen bei acht Aktiven – Tendenz steigend. Heidrun Voss feierte ihr Debüt in dieser „ganzheitlichen“ Ausdauerprüfung vor zwei Wochen in Harsewinkel. Thomas Kaftan wird am kommenden Wochenende in Kamen wie auch Voß-Tochter Julika und Lena Grunenberg die Schnupperstrecke angehen. Die drei Neulinge müssen 200 Meter schwimmen, 7,5 Kilometer Rad fahren und zum Abschluss 2,5 Kilometer laufen. Die so genannte Sprintstrecke mit 500 Meter Schwimmen, 24 Kilometer auf dem Rad und 5 Kilometer Laufen gehen Carlotta Voß und Clau-

dia Grunenberg an. Carsten Kluge, Marcus Voß, Lars Grunenberg, Michael Flory starten auf der Veranstaltung des TVG Kaiserau über die olympische Distanz (1,5 km, 40 km, 10 km). Die Teilnehmerzahl der Lauffreunde verdoppelte sich somit im Vergleich zum letzten Jahr.

Das Nonplusultra der Sportart, den Ironman auf Hawaii, „haben wir nur gedanklich schon einmal ins Auge gefasst“, erzählt Grunenberg. „Dieser Trainingsaufwand ist aber neben dem Beruf nicht zu machen.“ Das Event auf Hawaii beinhaltet 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und zum Abschluss einen Marathon. Schon die Profis brauchen dafür mehr als acht Stunden. • ml



TVG-Vorsitzender Wolfgang Nörenberg (links) hatte bei den Siegerehrungen des Kindertriathlons alle Hände voll zu tun. Rund 50 Mädchen und Jungen kamen ins Ziel. Foto: awa



Blumen von Nina Balsam, Enkeltochter von TVG-Chef Wolfgang Nörenberg, gab es für die Siegerin des Kurztriathlons, Sabine Dettmar.



Wie gewohnt schnellster Starter auf dem Rennrad: Bönen Marcus Voss, der Dritter wurde.

## Doppelsieger Voss schnell, diesmal aber „nur“ Dritter

**TRIATHLON** Beim TVG Kaiserau über die olympische Distanz entthront  
Veranstalter freut sich über rund 600 Teilnehmer – Schwerer Unfall vor Start

Von André Wagner

**METHLER** • Fast genauso schnell wie bei seinem Sieg im Vorjahr, aber dennoch diesmal „nur“ Dritter: Marcus Voss hat beim 29. Kamener Sparkassen-Triathlon den Hatrick verpasst. Beim Kurztriathlon über die olympische Distanz (1000 Meter Schwimmen, 40,7 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen) siegte erstmals Stephan Morawski.

Der 30 Jahre alte Polizeibeamte, der in Werne geboren wurde und jetzt in Dortmund lebt, freute sich über seinen Erfolg in 1:56:47 Stunden. „Ich habe vorher noch nie irgendein Rennen gewonnen. Es war wie Fliegen“, sagte er glücklich nach seinem Premiersieg in Kamen. Der Münsteraner Daniel Schürmann wurde Zweiter noch vor Marcus Voss, der sportlich fair gratulierte: „Wenn jemand einfach schneller ist, muss man das so akzeptieren. Auch wenn



Beim 29. Kamener Sparkassen-Triathlon trug sich erstmals Stephan Morawski (Mitte) über die olympische Distanz in die Siegerliste ein. Zweiter wurde Daniel Schürmann (links) vor Marcus Voss.

es ärgerlich ist.“ Nachdem der ehrgeizige Ex-Radrennfahrer schon beim Kamener Volkslauf entthront wurde, musste Voss auch beim Triathlon einem anderen Starter den Vortritt lassen. Auf dem Rad am besten, ließ er beim Schwimmen Federn, obwohl „katastrophal“ war die Zeit auch nicht.

Als erste Frau kam die 22-jährige Sabine Dettmar (Witten) auf dem Kunstra-

sen im SportCentrum Kaiserau an. „Ich bin sehr zufrieden, weil ich beim Schwimmen eine Bestzeit erreicht habe“, meinte sie. Nur auf dem Rad schwächelte Dettmar leicht, ihr Sieg mit rund 24 Minuten Vorsprung geriet aber natürlich nie in Gefahr.

Beim Breitensporttriathlon (500 Meter Schwimmen, 24 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen) erreichte Lokalmatador Tobias

Burkhard das Ziel. Er sicherte sich auch den Kamener Stadtmeistertitel, bei den Frauen wiederholte Heike Schaumann ihren Erfolg aus dem Vorjahr. Sie wurde Gesamtfte.

Über die Schnupperdistanz (200 Meter, 7,5 Kilometer und 2,5 Kilometer) wurden ebenfalls Kamens beste Triathleten ermittelt. Hier machte bei der männlichen Konkurrenz Jonas Manke das Rennen. Schnellste Frau war Yvonne Viertel.

TVG-Vorsitzender Wolfgang Nörenberg dankte 211 Helferinnen und Helfern aus allen Abteilungen des Vereins. Rund 600 Teilnehmer erforderten wieder viel organisatorisches Geschick. Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen ereignete sich auch ein folgenschwerer Unfall. Ein Triathlet stürzte auf dem Weg zum Freibad im Gewerbegebiet Hemsack so schwer, dass er ein paar Zähne verlor und mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht werden musste.

# Zu lange im Wasser

TRIATHLON Marcus Voss Dritter in Kamen

**KAMEN** ■ Die Lauffreunde Bönener waren mit neun Athleten beim 29. Sparkassen-Triathlon der TVG Kaiserau am Start und trotzten dem böigen Wind. Ansonsten waren die Wetterbedingungen optimal, so dass die Bönener in den Bereich ihrer Bestzeiten kamen.

So verbesserte Vorjahressieger Marcus Voss seine Rekordmarke im Kurztriathlon (1000 m Schwimmen/40,7 km Radfahren/10 km Laufen) auf 1:58,44 Minuten, verpasste aber die Titelverteidigung und wurde Dritter. Schon im Wasser hatte er auf viele Konkurrenten Zeit verloren (19,22), lag über vier Minuten hinter dem schnellsten Schwimmer Daniel Schürmann. Mit der Rad machte er Boden gut, wechselte nach 1:02,49 Stunden auf die Laufstrecke und hatte die Spitzengruppe im Visier. Letztlich hatte er aber nach weiteren 36,40 Minuten auf den Sieger Stephan Morawski über zwei Minuten Rückstand und 48 Sekunden auf Schürmann als Zweiten.

Carsten Kluge (2:16,39) und Michael Flory (2:34,14) bestritten das erste Mal die Kurzdistanz. Kluge (20,45/1:13,23/41,58) wurde 21. und Fünfter der Altersklasse M45, Flory (24,39/1:21,37/47,59) wurde 54. (10. M50). Lars Gru-

nenberg war nach einer Zeit von 2:12,39 (19,22/1:12,09/41,09) als 16. im Ziel, belegte in seiner Altersklasse M40 damit Rang zwei. „Radfahren und Laufen waren super, wenn nur nicht das Schwimmen wäre. Ich bin aber mit meiner Zeit mehr als zufrieden“, sagte Kluge.

Zu seinem ersten Triathlon überhaupt machte sich Thomas Kaftan über die Breitensportdistanz (500 m/24 km/5 km) auf und finishte in 1:38,53 (13,00/57,32/28,22) als 65. (15. M45). Über diese Distanz war auch Claudia Grunenberg unterwegs. 1:34,09 (12,35/50,03/31,32) bedeuteten Platz zwei in der W40 und Rang 19 im Gesamtranking.

Am meisten aber fieberten die Fans mit den Kindern der Lauffreunde mit. Für Julica Voss blieb die Uhr bei 22,04 stehen, was beim Schülertriathlon (100 m/4 km/400 m) Platz drei der Mädchen bedeutete. Carlotta Voss und Lena Grunenberg, machten sich auf die Strecke des Schnuppertriathlons (200 m/7,5 km/2,5 km). Voss war nach 38,04 als Fünfte ihrer Altersklasse im Ziel. Grunenberg, die bei ihren ersten Triathlon genauso schnell wie Voss schwamm, benötigte 50,08 und war 14. ihrer Altersklasse. ■ WA



Julica Voss (linkes Bild) wurde Dritte bei den Mädchen. Lena Grunenberg (rechts) bestritt ihren ersten Triathlon. ■ Fotos (2): pr

# Harzer Keiler

## LAUFSPORT Sommer testet Extremsport

**BÖNEN** ■ „Du hast Spaß am Laufen? Am extremen Laufen abseits von befestigten Wegen? Über Stock und Stein, durch Feld und Wiese, Wasser und Matsch?“ Die Ausschreibung beschrieb eindeutig, was Läuferinnen und Läufer in dem kleinen Örtchen Hörden am Harz auf einer Runde über 8 km oder auf drei Runden über 24 km erwartete.

Lauffreund Berthold Sommer wagte das Abenteuer „Harzer Keiler“. Mutig entschied er sich für die längere Distanz. Zurück in Bönen geht Sommer ins Detail: „Am Anfang musste ein Fluss durchquert werden, dann führte der Parcours über Strohhollen, einen mit Holz beladenen LKW, durch einen Steinbruch, über ein Feuerhindernis, Holz- und Strohpfeiler, eine 4 Meter hohe Wand, Reifenstapel und schließlich bot die Strecke Auf- und Abstiege mit 13 %

Gefälle.“ Insgesamt standen 18 Hindernisse den Läufern im Weg – und das pro Runde.

Das bei einem solchen Rennen nicht die Zeit im Vordergrund steht, ist selbstverständlich. Gestoppt wurde sie trotzdem. Sommer finishte nach 3:43:10 Stunden glücklich und zufrieden.

„Normal“ war hingegen das 5 km-Rennen beim 10. Bad Sassendorfer Sälzerlauf. Ingo Hanke lief in 17:46 Minuten auf Platz 2 im Gesamteinlauf und stellte damit eine neue persönliche Bestleistung auf. „Damit fehlt Ingo noch eine Sekunde, um in die ewige Top-10-Wertung der Lauffreunde aufgenommen zu werden“, erklärte Chronist Jürgen Korvin.

Die inzwischen selten gewordene 15 Kilometer-Distanz ging Michael Schelter beim 25. Hiddingseler Volkslauf am vergangenen Wochenende an: Er benötigte 1:11:52 Stunden. ■ WA/ml



Lauffreund Berthold Sommer suchte im Harz nach neuen Herausforderungen. ■ Foto: pr

# Zwischen Industriekultur und Naturschutzgebiet

8. Runde bei „Laufen in Hamm“ führt in die südliche Nachbarschaft nach Bönen / Treffpunkt am Sonntag um 10 Uhr im Ortszentrum

Von Martin Krigar

**BÖNEN** • Zweiter Ausflug des WA-Lauftreffs 2013 in die Nachbarschaft. Heute geht es nach Bönen, wo die örtlichen Lauffreunde enge Freundschaften zu den Hammer Sportlern pflegen. Es ist auch ein Ausflug in die Geschichte der Industriekultur.

Start beider Laufstrecken ist am Parkplatz Oststraße, direkt am Ortszentrum. Wir gehen ein paar Meter nach rechts, über die Straße zur Goethe-Grundschule – und los! Eine Kreuzung später sehen wir nicht nur das Hallenbad, sondern geradeaus den alles überragenden Zechenturm.

Seit 1981 wird hier keine Steinkohle mehr gefördert. Die meisten Zechengebäude sind abgerissen. Der Turm, von Alfred Fischer entworfen und Vorbild für viele ähnliche Gebäude im Ruhrgebiet, steht einsam auf dem leer geräumten Gelände. Dank der örtlichen Stiftung herrscht Leben im und am

Turm. Als „Ostpol“ wurde er Teil des Kunstprojektes „Yellow Marker“ des Licht-Künstlers Mischa Kuball. Zusammen mit seinem westlichen Pendant, dem Förderturm von Rossenray am Niederhein („Westpol“) definierte der Künstler die 80 Kilometer voneinander entfernt liegenden Fördertürme als „Leuchttürme“ mit weithin sichtbaren Positionsluchten. „Yellow Marker“ setzte dabei nicht nur Akzente auf Ost- und Westpol, sondern bezog sich auch auf die von Richard Serra geschaffene „Bramme für das Ruhrgebiet“ auf der Schurenbachhalde in Gelsenkirchen. In gedachter Luftlinie einer Ost-West-Achse schneidet die Lichtgestaltung Kuballs die von Serra gewählte Nord-Süd-Achse.

Auch als Aussichtsturm ist das Gebäude geeignet. So einen schönen Blick in die Umgebung wie von den beiden Balkonen hat man selten. Ein bisschen schwindelfrei sollte der Besucher allerdings sein.

## Gastgeber aus Bönen

Die Lauffreunde Bönen gibt es seit Sommer 1985. 19 Sportler taten sich damals zusammen, um einen Breitensportverein zu gründen. Heute gibt es mehr als 400 Mitglieder, darunter auch Läufer aus Hamm. Vorsitzender ist Jochen von Glahn. Die Lauffreunde treffen sich dienstags und donners-

tags um 18 Uhr am Schulzentrum an der Pestalozzistraße und (normalerweise) sonntags, 9.30 Uhr am Trimm-Dich-Wald, Kletterpoth. Gelaufen wird in unterschiedlichen Gruppen, je nach Strecke und Geschwindigkeit.

[www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de)

Aber das probieren wir ein anderes Mal... Denn heute biegen wir in Turmhöhe nach rechts ab, verlassen das Zechengelände. Und nun beginnt der Naturteil der Strecke. Es geht in Richtung Seseke, die seit einigen Jahren neu geführt wird – in direkter Begleitung eines Fuß- und Radwegs, an dem in diesen Juni-Tagen noch Bauarbeiter beschäftigt sind. Sie lassen uns passieren, und wir nähern uns dem Südholz – dem Laufrevier schlechthin in Bönen. Die Fünf-Kilometer-Absolventen dürfen direkt in den Wald, der hügelige

Überraschungen bereit hält. Die „Zehner“ hingegen machen den üblichen Umweg. Es geht ein Stück östlich Richtung Flierich, das wir heute aber nicht erreichen (dort veranstalten die Gastgeber alljährlich ihren gelungenen Winterlauf). Damit es heute aber nicht zu lang wird biegen wir ab in die Lenninger Straße, dann in den Dieken, wo es für Autos bald nicht mehr weitergeht – kein Problem für Läufer.

Wir können den stillen Weg durchs Sandbachtal genießen. Der ist allerdings verbunden

mit einem spürbaren Anstieg – es ist sogar die längste Steigung unserer zehnteiligen Laufserie 2013. Und trotzdem sind wir irgendwann oben am Tennisgelände von Rot-Weiß. Kein Problem für trainierte Läufer. Es geht kurz zurück in Richtung Süden, dann ins Wohngebiet und vor dem Friedhof links ab in Richtung Südholz.

Hier folgt die Belohnung für den Anstieg – auf einem Rundkurs muss es ja irgendwann wieder bergab gehen. Quer durch den schönen Wald, der sich perfekt für anspruchsvolle Hügel-Tempo-Läufe eignet. Und am Teich treffen wir wieder auf die „Fünfer“-Runde. Vielleicht sogar auf eine Gans, die den Video-Reporter von wa.de vor einer Woche nicht passieren lassen wollte...

Der Rest ist Heimweg. Durch die Siedlung „Am Südholz“, dann vor den Bahngleisen nach rechts zum Ortszentrum. Am Ende der Straße sehen wir mit der Gemeindeverwaltung

(rechts) und dem Bahnhof (links) zwei Zentren des örtlichen Lebens.

Mit dem Weiterlaufen können wir uns ein wenig Zeit lassen; die Wahrscheinlichkeit, dass wir Pause machen müssen/dürfen, ist groß. Gefühlt sind die Bahnschranken immer zu. Also warten wir mit Autofahrern, Radlern und Fußgängern, laufen dann einmal durch die Fußgängerzone bis zum Gemeindefeisch und dann irgendwie nach links wieder zum Parkplatz. Das Eis zur Belohnung gibt's wenige Meter zurück in der Bahnhofstraße.

Und wer die Menschen in Bönen etwas besser kennen lernen will, hat an diesem dritten Juni-Sonntag die Gelegenheit: Am Förderturm ist ab 11 Uhr Mittelaltermarkt. Die Menschen damals sollen nicht unbedingt besser geduftet haben als Fünf- und Zehn-Kilometer-Läufer an einem Sonntag im Jahr 2013. Also: Duschen geht zur Not nach dem Mittelalter.

## LAUF-EXPERTEN

Interne Meisterschaft für Läufer

## Zwei Systeme für einen Verein



Von Jürgen Korvin

**A**uch wenn wir nicht gegeneinander, sondern miteinander laufen, so wollen wir in unserem Verein trotzdem unsere Leistung messen. Aber wir haben uns da etwas einfallen lassen, was allen unseren Aktiven mit ihrem unterschiedlichen Leistungsvermögen gerecht wird.

**D**a gibt es unsere Vereinsmeisterschaft. Vereinsmeister kann wirklich jeder werden, egal ob schnell oder langsam. Wie geht das?

Die Kunst ist es, das eigene Leistungsvermögen genau einzuschätzen. Es geht darum, die Zeit, die man erreichen will, vorherzusagen, dann vor dem Start die Stoppuhr abzulegen und der angepeilten Zeit – ohne zwischenzeitliche Uhrenkontrolle – so nah wie möglich zu kommen. Die Vereinsmeisterschaft erringt Der- oder Diejenige mit der geringsten Differenz zur angegebenen Zeit. Dabei ist es unerheblich, ob man wackelt oder läuft.

Tempogefühl ist gefragt, nicht Tempohärte. Niemand muss sich überanstrengen. Außerdem hat wirklich jeder die Chance, den Meistertitel mit nach Hause zunehmen.

Da hat es in den zurückliegenden Jahren schon viele Punktlandungen gegeben. Die Abweichung zwischen Schätzung und erreichter Zeit lag schon öfter bei 0 Sekunden.

Auch im Jahr 2012 war es knapp. So gewann Heike Koniczny den Titel bei den Frauen über 5 km mit einer Differenz von einer Sekunde. Bei den

Männern über 10 km verschätzte sich Berthold Sommer nur um 5 Sekunden.

**D**en Gegenpol bietet unsere Top-Wertung, die wir jedes Jahr neu präsentieren. Hier vergeben wir Punkte für die schnellsten Zeiten über 5 km, 10 km, 15 km, die Halbmarathon- und die Marathondistanz. Katrin Walter gewann die Top-Ten-Wertung der Frauen für das Jahr 2012. Ihre Leistungen: 5 km in 20:06 Min., 10 km in 44:46 Min., 15 km in 1:09:51 Std., Halbmarathon in 1:40:56 Std. und Marathon in 3:47:22 Std.

Sieger der aktuellen Top-Twenty-Wertung der Männer war Sven Serke. Er lieferte folgende Zeiten ab: 5 km in 16:00 Min., 10 km in 32:22 Min., 15 km in 49:58 Min., Halbmarathon in 1:13:13 Std. und Marathon in 2:39:33 Std.

Übrigens: Beide führen auch die ewige Top-Ten-Wertung der Lauffreunde Bönen an und halten neun von zehn Vereinsrekorden.

Wer sich für die Leistungen „dahinter“ und für unser übriges Vereinsleben interessiert, schaue doch einfach mal auf unseren Webseiten ([www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de)) nach. Ach ja, das Ganze läuft unter dem Motto „Laufen is' schoin!!!“ (Hans Fabian). Und ich sage meinen Lauffreunden manchmal: „Es gibt keine guten oder schlechten Läufer, sondern nur schnellere und langsamere.“

Jürgen Korvin ist Lauf- und Pressewart der Lauffreunde Bönen 1985



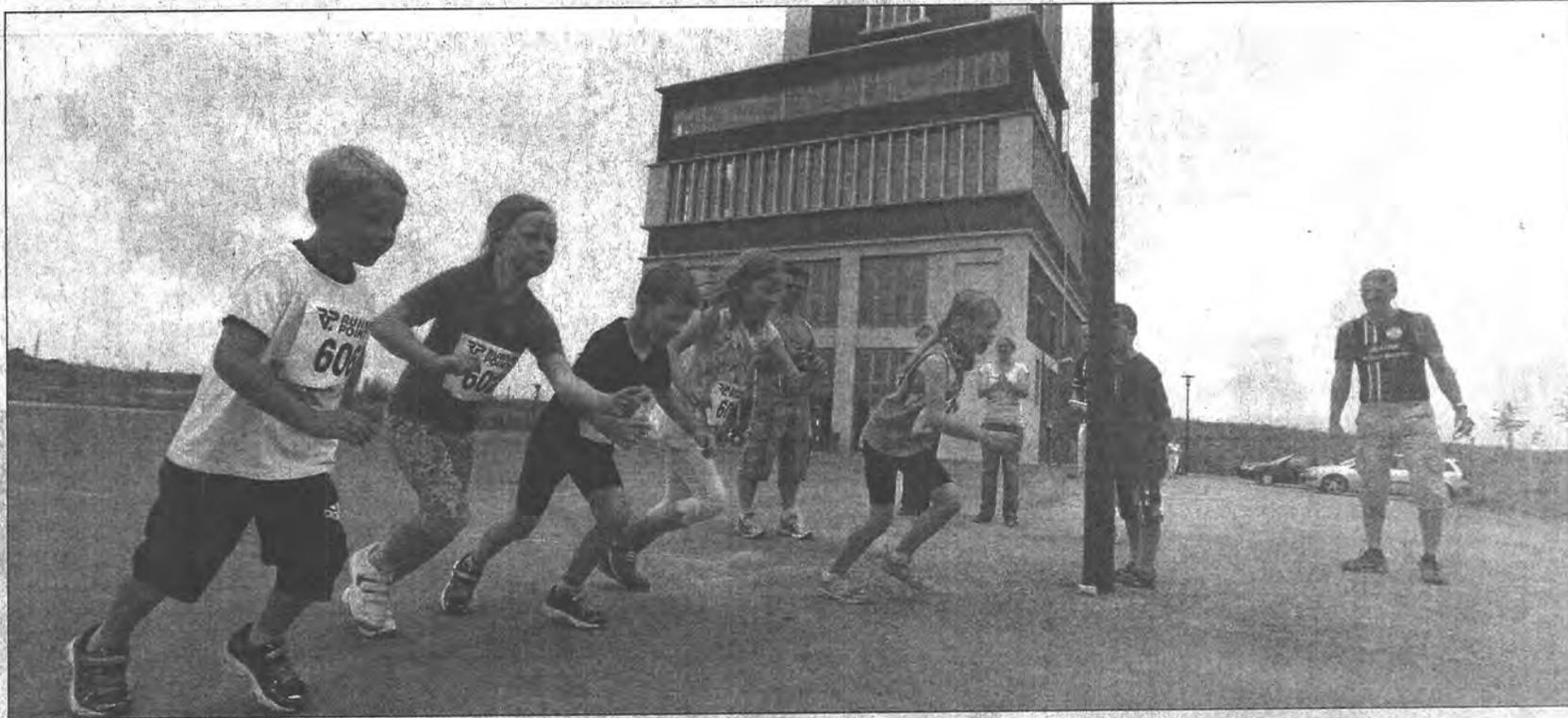
## Seit drei Jahrzehnten: Der Lauf rund um Flierich <sup>WA</sup> 2016

Für viele Läufer aus der Region beginnt das Wettkampfsjahr traditionell mit einer Veranstaltung der Lauffreunde Bönen: Im Januar geht es „Rund um Flierich“ (unser Bild:

2007) – nächstes Jahr ist es bereits die 29. Auflage. Start und Ziel: an der Ermelingschule in Lenningßen. Dazwischen geht es durch eher ländliches Gebiet – mit dem 400-

Meter-Anstieg am Schattweg als Höhepunkt. Streckenrekorde über die 10 Kilometer werden gehalten von Claudia Metzner (LG Sauerland, 34:16 Minuten, 1994) und

von dem Äthiopier Damte Kaushu Taye (29:35 Minuten, 2012). Anmeldungen für den 12. Januar 2014 sind bereits möglich unter [www.lauffreunde-boenen.de](http://www.lauffreunde-boenen.de).



## Trotz wenig Anklang voll zufrieden

Zum ersten Mal richteten die Lauf-  
freunde Bönen (LF Bönen) am  
Samstagmorgen einen Crosslauf  
im Schatten des Förderturms aus.  
Ganze acht Läufer in zwei Alters-

klassen fanden den Weg zum Bö-  
nener Wahrzeichen – trotz des gu-  
ten Laufwetters mit Temperaturen  
um die 20 Grad Celsius und reizvol-  
ler Streckenführung. Die Aktion

war in den Bönener Ferienspaß ein-  
gebunden und zielte auf Junioren  
von sechs bis 17 Jahren ab. Gelau-  
fen wurde schließlich in der Gruppe  
der Sechs- bis Achtjährigen (800 m)

sowie in der der Neun- bis Elfjähri-  
gen (1150 m). Die Teilnehmer ga-  
ben alles und wurden mit der freien  
Auswahl am reich gedeckten Tisch  
der Sachpreise belohnt. „Das war

ein Anfang. Wir wollen versuchen,  
hier Veranstaltungen zu etablie-  
ren“, erklärte LF-Trainer Michael  
Klein durchaus zufrieden. → Ein  
Bericht folgt. ■ ml/Foto: Liesegang

# Fotofinish entscheidet <sup>WA</sup> 23.2.

## LAUFSPORT Gelände am Turm hat das Potenzial für Cross- und Ultraläufe

**BÖNEN** • Schon einmal stand der Förderturm der Zeche Königsborn III/IV im Mittelpunkt sportlicher Aktivitäten – beim Jubiläumslauf zum 25. Geburtstag der Lauffreunde Bönen (LF Bönen) im Sommer 2010. Am vergangenen Samstag zeigten die Blaugelben wieder Flagge im Schatten des Bönener Wahrzeichens: LF-Trainer Michael Klein hatte zum ersten Crosslauf für Junioren geladen. Mit bescheidenem Erfolg allerdings. Ganze acht Läufer fanden den Weg zum Turm.

Amtlich vermessen waren die vier unterschiedlich langen Strecken von 800 Metern bis zu vier Kilometern zwar nicht. „Aber ich hab die Distanzen mit dem Fahrrad abgefahren – sie stimmen also ungefähr“, erklärte Klein. Gut organisiert und durchgeführt wurde die Aktion im Rahmen des Bönener Ferienspaßes trotzdem. Hütchen kennzeichneten die Laufwege, die Zeitnahme erfolgte mit der gleichen Uhr wie der beim bekannten Volkslauf „Rund um Flierich“.

Sportlich ernst nahmen den Wettbewerb gleich die ersten Starter, die sechs- bis achtjährigen. „Ihr müsst doch zwei Runden laufen, macht lang-



Josefina Klein vor Theresa Berghoff und Julica Voß. • Foto: ml

sam“, ermahnten die anfeuernden Eltern ihren Nachwuchs. Dieser legte nämlich los wie die Feuerwehr: 800 Meter um das Gelände des Bürgerwaldes waren zu absolvieren.

Als erste der fünf Starter passierte Anna-Lena Grams die Ziellinie nach 3:40 Minuten die Ziellinie. Es war der erste Crosslauf der Achtjährigen. Ein sprichwörtlich Alter Hase ist sie trotzdem: Seit zwei Jahren trainiert Grams

einmal in der Woche bei den Leichtathleten der TuS Bönen. „Und das Laufen ist meine Lieblingsdisziplin“, erklärte die Siegerin. Mit drei Sekunden Vorsprung vor Emely Klein (3:43 Min.) lief Grams ein. Viktoria Kosiol folgte nach 3:45 Minuten, Bruder Johannes fünf Sekunden später (3:50 Min.) als erster Junge. Der jüngste Teilnehmer, Jason-Pascal Weimann, beendete sein erstes Rennen auf Zeit nach 4:24 Minuten.

Ein Fotofinish lieferten sich Theresa Berghoff und Julica Voß im Rennen der Neun- bis Elfjährigen. Beide liefen nach 1150 Metern rund um die Halde und den Bürgerwald in 6:09 Minuten als Zweite ins Ziel. Eine Sekunde schneller war Siegerin Josefina Klein. „Ach nee! Ich laufe eigentlich nicht gerne auf Zeit“, erklärte sie den Sport anschließend zur zweiten Wahl. Lieber spielt die Elfjährige Handball beim RSV Altenböge.

„Bis auf die geringe Teilnehmerzahl war es doch eine runde Sache“, zog Organisator Michael Klein eine positive Bilanz. Er meinte damit in erster Linie die Unterstützung durch Sponsoren, die viele Preise gestiftet hatten, den Förderverein und natürlich die Helfer aus dem eigenen Verein. Und er dachte in die Zukunft: „Als Veranstaltungsort ist das Gelände mit seiner Abgeschlossenheit ideal – vielleicht kann man hier auch Ultrasport-Events etablieren oder zumindest unser wöchentliches Training durchziehen.“ • ml



Bildergalerie  
zum Thema auf  
[www.wa.de](http://www.wa.de)



## WA-Laufserie macht Station in Bönen

Die achte Etappe der Laufserie des Westfälischen Anzeigers machte in Bönen Station. Rund 70 Sportler waren der Einladung des WA und der Lauffreunde Bönen als Gastgeber gefolgt und machten sich von der Goetheschule aus auf den Weg

durch und rund um Bönen. Im Angebot waren eine 5,7 Kilometer lange Strecke an der Seseke entlang und durch das Südholz und eine über zehn Kilometer, die zudem noch einen Abstecher ins Sandbachtal mit einer längeren

Steigung aufzuweisen hatte. Die Lauffreunde stellten einen Großteil der Aktiven, es waren aber auch viele Gäste am Sonntagmorgen am Treffpunkt in der Fußgängerzone. „Es hat alles gut geklappt. Aus unserer Sicht war es eine gute Idee“,

meinte Laufwart Jürgen Korvin, der ebenfalls seine Schuhe geschnürt hatte. Am Ziel erwartete die Sportler ein Stand der AOK mit Getränken. Weitere Informationen zur Laufserie im Internet auf [www.wa.de](http://www.wa.de). ■ Foto: Thiemann

# Durch die Arena

LEICHTATHLETIK Bönener laufen auf Schalke <sup>W 17 21.6.</sup>

**BÖNEN** • Die Leichtathleten der TuS Bönen und der Lauffreunde Bönen kämpften auf verschiedenen Veranstaltungen um Zeiten und Platzierungen. Den sportlichen Höhepunkt setzte dabei Sven Serke, vom Ambiente stach der Lauf durch das Stadion des Fußball-Bundesligisten FC Schalke 04 heraus.

Nicht für seinen Verein, sondern für seinen neuen Arbeitgeber, einen am Niederrhein ansässigen Hersteller von Sicherheitsschuhen, war Lauffreund Serke beim Gocher Steintorlauf über zehn Kilometer am Start. „Mit 33,14 Minuten konnte ich eine erste Duftmarke in der dortigen Laufszene setzen“, sagte Serke. Der Anlass der Teilnahme unter dem Firmennamen war ein Zwei-km-Teamrennen, in dem Serke seine Mannschaft anführte. Er gewann in 6,26 Minuten. „Es ist natürlich klar, dass Sven sich nicht allein mit einem Rennen über zwei Kilometer zufrieden gibt“, so Pressewart Jürgen Korvin.

Beim Runners Point Runningday in Gelsenkirchen war Serke mit einer 3x Fünf-km-Staffel für den Veranstalter erfolgreich. Zusammen mit seinen Teamkollegen Abbi Westphal (17,35) und Myron Kantzoglou (17,29) gewann Serke den Wettbewerb. In 16,40 war er der Schnellste des Trios. „Die Strecke war sehr anspruchsvoll, weil einige Höhenmeter zu durchlaufen waren und der Wind kräftig blies. Aber entschädigt hat der Moment, in dem ich in die Arena eingebogen bin. Dort haben mich meine beiden Staffelkollegen empfan-

gen und wir sind Arm in Arm ins Ziel gelaufen.“

Auf Schalke waren auch die TuS-Athleten mit drei Staffeln vertreten. „Es war ein wunderschöner Tag“, schwärmte Trainer Dietmar Völkel. Der Lauf führte auf einer Schleife am alten Parkstadion und den Trainingsplätzen der Königsblauen vorbei. Dabei heizte eine brasilianische Trommelgruppe den Teilnehmern ein. Jordana Schwarz, Viktoria Krause, Ivonne Pietrucha, Claudia Weitz und Annika Beckmann wurden bei den Damen (5x 5 km) in 2:23,16 Stunden 22. von 44 Staffeln. Christian Hüser, Dietmar Völkel, Helge Meiritz, Reinhold Schwarz und Jürgen Weitz bei den Herren in 2:18,13 104. von 123 Teams. Auf Rang sechs kam das TuS-Mixed-Quintett mit Eugenia Schwarz, Lennard Beckmann, Mila Lebrecht, Lennart Luhmann und Jonas Weitz ins Ziel (2:13,35). Insgesamt nahmen 389 Staffeln und 7000 Teilnehmer an der Veranstaltung teil.

Schwierige Bedingungen erwartete ein Lauffreunde-Trio auch beim zehnten Dolberger Landschaftslauf. „Die ersten eineinhalb Kilometer ging es leicht bergan. Der Rest war recht wellig. Und der Wind tat sein Übriges“, meinte Martin Munk, der sich über eine Zeit unter 40 Minuten (39,57) und Platz zehn (Zweiter M40) freute. Ingo Hanke lief über 10 km in 37,59 Minuten auf Platz fünf und wurde Zweiter der Altersklasse M35. Michael Schelter war über fünf Kilometer am Start und landete mit 22,05 auf Rang drei der M40. • WA



Ingo Hanke und Martin Munk liefen in Dolberg in die Top Ten.



Gefragt als Interviewpartner: Der Bönener Michael Ruhe (2. v. links). Neben ihm strahlt Sieger Andreas Beulertz. ■ Foto: pr

## Nur einmal in 100 Jahren

**LAUFSPORT** Ruhe Zweiter / Jonas Deimann und Püttmann gewinnen Altersklassen

**BÖNEN** ■ Als Zweiter beendete der für die LG Olympia Dortmund startende Bönener Michael Ruhe den 15 km-Wettbewerb des so genannten Jahrhundertlauf um den Möhnesee. Der „Rund um Flierich“-Sieger 2013 durchlief in 51 Minuten und 23 Sekunden das Ziel, 36 Sekunden hinter dem Sieger Andreas Beulertz von der LG Hamm-Kamen-Holzwickede.

Sehr gut unterwegs beim Rennen über die kürzere Distanz von sechs Kilometern war der Lauffreund Jonas Deimann. Der Schüler benötigte 19 Minuten und 45 Sekunden für die Strecke. Das war Platz eins seiner Altersklasse Schüler A. Unter den 153 Finishern des Laufs, der durch ein hügeliges Waldstück auf der Südseite des Sees führte, belegte das Nachwuchstalents der Bönener Lauffreunde ei-

nen sehr guten neunten Rang.

Deimanns Vater Stefan (LF Bönen) wählte am Dienstagabend die lange Distanz. Start für den 15-Kilometerwettbewerb war, wie für den Lauf über sechs Kilometer, zwischen den beiden Türmen auf der Staumauer, die in diesem Jahr bekanntlich ihren 100. Geburtstag feiert.

Die Strecke führte anschließend den Uferweg entlang dem Seitenarm der Heve bis zum Torhaus, weiter über den Uferweg und die Decker Brücke am Nordufer des Sees ins Ziel auf dem Sportplatz des SuS Günne zu Füßen der Staumauer.

Stefan Deimann, 313. der Gesamtwertung unter den 645 männlichen Startern, benötigte für die anspruchsvolle, weil durch zahlreiche Steigungen gekennzeichnete

Strecke eine Stunde, 15 Minuten und 49 Sekunden. Das bedeutete für ihn Platz 42 in der Altersklassenwertung (AK 40). Deimann war damit auch schneller als Vereinskamerad Berthold Sommer, der nach 1:24,57 Stunden als 537. in den Zielkanal einlief (137. AK 45).

Erste ihrer Altersklasse (AK 60) wurde Gerlinde Püttmann. Die Bönenerin lief in den Farben der LG Hamm als 42. von 249 weiblichen Starterinnen ins Ziel. Püttmann benötigte 1:16,34 Stunden für die Strecke.

Für Ruhe war der Jahrhundertlauf der erste „richtige Wettkampf“ – er beendete eine Trainingspause erst vor zwei Wochen. Mit seiner Zeit war der Bönener zufrieden: „Es war eine sehr hügelige und windanfällige Strecke“, erklärte Ruhe nach einer gu-

ten Kilometerzeit von 3 Minuten 25 Sekunden. Der Bönener war auch mit der Veranstaltung an sich sehr zufrieden. „Die Organisation war einwandfrei. Zudem war es wirklich ein Erlebnis nach Start auf der Staumauer durch diese phantastische Naturkulisse der Möhnetalsperre zu laufen. Auch das Publikum war trotz der wenig sommerlichen 14 Grad prima drauf.“

Nur einmal in 100 Jahren fände so ein Lauf statt, warben die Veranstalter im Vorfeld mit Blick auf den Titel und Anlass des Volkslaufs. Sie taten dies mit so großem Erfolg, dass die aus Sicherheitsgründen auf 1500 Athleten beschränkte Gesamtteilnehmerzahl frühzeitig erreicht wurde. Nachmeldungen waren so am Dienstagnachmittag nicht mehr möglich. ■ ml

# Dreifach-Start gemeistert

1.7.2016

## LAUFSPORT Sven Serke siegt beim Gocher Steintorlauf gleich zwei Mal

**BÖNEN** ■ Nicht für seinen Verein, sondern für seinen neuen Arbeitgeber, einen am Niederrhein ansässigen Hersteller von Sicherheitsschuhen, war Sven Serke von den Lauffreunden Bönen beim Gocher Steintorlauf über 10 km am Start.

„Mit 33:14 Minuten konnte ich eine erste Duftmarke in der dortigen Laufszene setzen. Es war ein schöner Rundkurs, der vier Mal zu durchlaufen war. Die Zuschauer haben toll Stimmung gemacht“, sagte Serke nach Zielankunft. Der Anlass für den Start unter dem Firmennamen war ein 2 km-Teamrennen, in dem Serke seine Firmenmannschaft anführte. Er gewann hier in 6:26 Minuten. Dazu Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde: „Es ist natürlich klar, dass Sven sich nicht allein mit einem Rennen über 2 km zufrieden gibt.“



Ingo Hanke (links) und Martin Munk vertraten die Lauffreunde Bönen bei 10. Dolberger Landschaftslauf.

Auch beim Runners Point Runningday mit Zieleinlauf in der Arena auf Schalke einen Tag später war Serke erfolgreich. Hier trat er bei einer 3-mal 5-km-Staffel für Runners Point an. Zusammen mit seinen Teamkolle-

gen Abbi Westphal (17:35 Min.) und Myron Kantzoglou (17:29 Min.) gewann Serke diesen Wettbewerb. Mit 16:40 Min. war er der schnellste des Trios.

Serke erläutert: „Die Strecke war sehr anspruchsvoll,

weil einige Höhenmeter zu durchlaufen waren und der Wind kräftig blies. Aber entscheidend hat der Moment, in dem ich in die Arena eingebogen bin. Dort haben mich meine beiden Staffellokollegen empfangen und wir sind Arm in Arm über die Ziellinie gelaufen.“

Ebenfalls schwierige Bedingungen erwartete ein Lauffreunde-Trio beim 10. Dolberger Landschaftslauf am gleichen Tag. Ingo Hanke lief über 10 km in 37:59 Min. auf Platz 5 im Gesamtfeld und auf Platz 2 in M 35. Martin Munk freute sich über eine Zeit unter 40 Min., nämlich 39:57 Min. Damit erreichte er Platz 10 im Gesamtfeld und Platz 2 in M 40. Michael Schelter war über 5 km am Start und erreichte mit 22:05 Min. Platz 3 in M 40. Martin Munk: „Bei unserem Lauf ging es die ersten eineinhalb Kilometer leicht bergan. Der Rest war recht wellig. Und der Wind tat sein Übriges.“

## Erfolg am Möhnesee

**BÖNEN** ▪ Als Zweiter beendete der für die LG Olympia Dortmund startende Bönener Michael Ruhe den 15-km-Wettbewerb des sogenannten Jahrhundertlaufs um den Möhnesee. Der „Rund um Flierich“-Sieger 2013 durchlief in 51 Minuten und 23 Sekunden das Ziel, 36 Sekunden hinter dem Sieger Andreas Beulertz von der LG Hamm-Kamen-Holzwickede.

Sehr gut unterwegs beim Rennen über die kürzere Distanz von sechs Kilometern war der Lauffreund Jonas Deimann. Der Schüler benötigte 19 Minuten und 45 Sekunden für die Strecke. Das war Platz eins seiner Altersklasse Schüler A. Unter den 153 Finishern des Laufs, der durch ein hügeliges Waldstück auf der Südseite des Sees führte, belegte das Nachwuchstalent der Bönener Lauffreunde einen sehr guten neunten Rang.

Deimanns Vater Stefan (LF Bönen) wählte die lange Distanz. Start für den 15-Kilometerwettbewerb war, wie für den Lauf über sechs Kilometer, zwischen den beiden Türmen auf der Stau-mauer, die in diesem Jahr bekanntlich ihren 100. Geburtstag feiert. Stefan Deimann, 313. der Gesamtwertung unter den 645 männlichen Startern, benötigte für die anspruchsvolle, weil durch zahlreiche Steigungen gekennzeichnete Strecke 1:15,49 Stunden. Das bedeutete für ihn Platz 42 in der AK 40. Deimann war damit auch schneller als Vereinskamerad Berthold Sommer, der nach 1:24,57 Stunden als 537. in den Zielkanal einlief (137. AK 45).

Erste ihrer Altersklasse (AK 60) wurde Gerlinde Püttmann. Die Bönenerin lief in den Farben der LG Hamm als 42. von 249 weiblichen Starterinnen ins Ziel. Püttmann benötigte 1:16,34 Stunden für die Strecke.

HP 28.1



Sven Serke (Nummer 214) ging den Start über die fünf Kilometer bereits temporeich an, stellte dann auch einen neuen Streckenrekord auf.

• Foto: Art

## Sven Serke knackt Streckenrekord

LEICHTATHLETIK Bönener benötigt für fünf Kilometer nur 15,43:4 Minuten

273 Starter beim Lauf „Durch den Warmer Lohn“ - Magere Resonanz bei den Parkläufen

**FRÖNDENBERG** • Sven Serke von den Lauffreunden Bönen war am Freitagabend beim Lauf durch den Warmer Lohn nicht zu stoppen. Über die fünf Kilometer stellte der Bönener einen neuen Rekord in 15,43:3 Min. auf. Insgesamt 273 Läuferinnen und Läufer waren beim Volkslauf des VfL Fröndenberg auf den Beinen.

128 Läufer - einige sogar aus Leipzig - gingen beim „Fünfer“ an den Start. Sven Serke (M35) erreichte als erster Gesamteinläufer das Ziel und erzielte einen neuen Streckenrekord mit einer Zeit von 15:43,3 Min. Der Rekord lag bei 15:51 Min. und wurde am 2011 durch Florian Wolter von der LGO Dortmund erzielt. Zweiter Gesamteinläufer wurde Philip Henseleit vom Marathon-Club Menden mit 16:16,7 Min. Als Dritter lief dann aber auch schon Lars



Nouri Friese (v.l.), Carolin Woldt und Neo Friese vom VfL Fröndenberg sicherten sich die Siege bei den Jugendläufen. • Foto: Art

Goeke vom Lauf Team Unna in 17,22:2 Min. über die Ziellinie. Als erste Frau erzielte Gudrun Rodloff (W45) von der LG Hamm-Kamen-Holzwickede mit einer Zeit von 19:59,4 Min. das Ziel.

99 Starter des Zehn-Kilometer-Laufes bejubelten den letzten Einläufer des vorherigen Wettbewerbs mit einem riesigen Applaus und

dann ging es auch für sie an den Start. Nach nur 34:31,7 Min. erzielte Michael Ruhe von der LG Olympia Dortmund schon wieder das Ziel. Zweiter wurde hier Andre Löher von TriFun Hennesee mit einer Zeit von 36:21,9 Min. Als dritter Gesamteinläufer erreichte Michael Löwe mit 37:11,8 Min. das Ziel. Schnellste Frau war

Gabi Müller-Scherzant (W40) vom TuS Deuz nach 41:02,9 Min. vor Angela Moesch (W40, Viermärker Dortmund) mit 42:22,9 Min. und Elisabeth Kebedies (W45, 45,26:6 Min.), die kurz zuvor noch Zweite über fünf Kilometer geworden war.

Kurz nach dem Start des 10-km-Laufes gingen 21 Walker auf die 5-km-Strecke. Hier erreichte als schnellster Walker Frank Bastart nach exakt 32 Min. das Ziel. Schnellste Walkerin war Brigitte Bastert mit 38:49,0 Min. Beide Walker sind vom LSF Unna.

Aufgrund der vielen schulischen Termine gingen bei den Parkläufen ab 18 Uhr nur 25 Kinder an den Start. Hier nahmen sogar zwei belgische Kinder spontan an diesem Lauf teil. Die Geschwister Friese vom VfL Fröndenberg erzielten in ihren Altersklassen jeweils den ersten Platz. Die Brüder absolvierten die Strecke über

780 m, Neo (M8) in einer Zeit von 2:46,3 und Nouri (M7) in einer Zeit von 3:08,8 Min. Nike (W10) lief die Strecke über 1360 m in 5:37,0 Min. Nele Ullmann (W11) erreichte ebenfalls als Erste über die gleiche Strecke das Ziel nach 5:48,0 Min. Carolin Woldt (W9) absolvierte die 780-m-Strecke in einer Zeit von 3:11,4 Min. und belegte den ersten Platz. Marie Gräfe (W12) wurde Erste über die 1940 m in einer Zeit von 8:40,4 Min.

Die bereits gut bekannte Kuchenauswahl fand wieder sehr großen Anklang. Der VfL Fröndenberg möchte sich an dieser Stelle bei allen, die zum guten Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben, bedanken, insbesondere bei dem Team im Wettkampfbüro. Ohne die vielen fleißigen Helfer vor und hinter den Kulissen wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich.

WSL. 8-7

MONTAG

## Zwei Sieger aus Bönen

**FRÖNDENBERG** ▪ Doppelsieg für Bönen. Sven Serke von den Lauffreunden und der für die LG Olympia Dortmund startende Michael Ruhe haben die Rennen beim 30. Lauf durch den Warmer Lohn des VfL Fröndenberg gewonnen. Serke hatte über fünf Kilometer in einer Zeit von 15:43 Minuten über eine halbe Minute Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Ruhe benötigte über die 10-km-Strecke 34:32 Minuten und nahm den sogenannten Bürgermeisterpokal mit nach Hause. Er distanzierte den nächsten Verfolger um fast zwei Minuten. „Das Wetter war recht drückend, so dass die Zeiten vieler Teilnehmer wohl etwas unter den Erwartungen blieben“, meinte Ruhe. Ein weiterer Bericht über die Bönener Läufer folgt. ▪ WA



Michael Ruhe war der Schnellste über zehn Kilometer. ▪ Foto: pr



Artikel publiziert am: 07.07.2013 - 17.44 Uhr

Artikel gedruckt am: 10.07.2013 - 08.49 Uhr

Quelle: <http://www.wa.de/sport/regionalsport/boenen/ruhe-serke-siegen-lauf-durch-warmer-loehn-2993796.html>

## Ruhe und Serke siegen in Fröndenberg

FRÖNDENBERG - Doppelsieg für Bönen. Sven Serke von den Lauffreunden und der für die LG Olympia Dortmund startende Michael Ruhe haben die Rennen beim 30. Lauf durch den Warmer Löhn des VfL Fröndenberg gewonnen.



© pr

Michael Ruhe war in Fröndenberg der Schnellste über zehn Kilometer.

Serke hatte über fünf Kilometer in einer Zeit von 15:43 Minuten über eine halbe Minute Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Ruhe benötigte über die 10-km-Strecke 34:32 Minuten und nahm den sogenannten Bürgermeisterpokal mit nach Hause. Er distanzierte den nächsten Verfolger um fast zwei Minuten. „Das Wetter war recht drückend, so dass die Zeiten vieler Teilnehmer wohl etwas unter den Erwartungen blieben“, meinte Ruhe. - WA

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>

# Siegreicher Serke dreht an der Rekordschraube

LEICHTATHLETIK Neue Bestmarke bei Warmer Löhn für die Lauffreunde / Bönener mit vorderen Plätzen in Altersklassen

**BÖNEN** • Streckenrekord, persönliche Bestzeit und Vereinsrekord: Sven Serke von den Lauffreunden Bönen war beim 5-km-Lauf durch den Warmer Löhn in Fröndenberg nicht zu stoppen und lief nach nur 15:44 Minuten ins Ziel (der WA berichtete) –

und, wie beim Blick in die Archive herauskam, zu neuen Rekorden. Doch auch andere Bönener Athleten boten bei der 30. Auflage überzeugende Leistungen.

Serke war nach dem Rennen glücklich: „Nach vielen vergeblichen Versuchen hat

die Verbesserung über fünf Kilometer endlich geklappt. Ich fühle mich momentan super und laufe, ohne mir Druck zu machen, ohne besonderen Trainingsplan und ohne kraftzehrendes Tempotraining. Weniger ist doch wohl manchmal mehr.“

Eine neue persönliche Bestzeit erreichte auch Thorsten Bückler (Altersklasse M45). Er steigerte sich über fünf Kilometer auf 19:34 und belegte den zweiten Platz seiner Altersklasse. Für Ralf Bartmann (M45) bedeuteten 20:06 eine Verbesserung um drei Sekunden. Und Andreas Bolst (M45), der erst in diesem Jahr zu den Lauffreunden gestoßen ist, weist nun über zehn Kilometer 48:08 als Bestmarke auf –mehr als vier Minuten schneller als zuvor.

Am Start war nach zehnmönatiger Wettkampfpause Katrin Walter (W30). Mit 21:55 lief sie über 5 km als vierte Frau über die Ziellinie und gewann ihre Altersklasse. Die eigentlich routinierte Ausdauersportlerin meinte im Ziel: „Ich war ganz schön aufgeregt vor meinem ersten

Start nach so langer Pause. Ich wollte unter 22 Minuten laufen und hab's geschafft.“

Zufrieden zeigte sich auch Martin Munk, der über 10 km knapp die 40-Minuten-Grenze unterbot. Für ihn blieb die Uhr bei 39:54 stehen.

Auch acht Athleten der TuS Bönen hatten für das 5-km-Rennen des VfL Fröndenberg gemeldet. Reinhold Schwarz absolvierte dabei erst den dritten Lauf in seinem Leben und erreichte den sechsten Platz in der Altersklasse M45 in 20:52 Minuten. Eine noch bessere Zeit erreichte aus TuS-Sicht nur Jonas Weitz mit 20:14, der damit den dritten Rang der M15 belegte.

Zweite Plätze in ihren Klassen schafften Annika Beckmann (U20), Jordana Schwarz (U18) und Ivonne Pietrucha (W35), die mit einer Zeit von



Die TuS-Sportler waren mit ihren Leistungen zufrieden.

25:01, 27:34 beziehungsweise 29:13 den Lauf beendeten. Claudia Weitz (W45) war mit ihren 25:04 und Platz fünf hochzufrieden. In der Hauptklasse der Männer schaffte Helge Meiritz seine persönliche Bestzeit mit 28:04 und Rang acht. Christian Hüser (M40) wurde Elfter seiner Altersklasse in 30:51.

Die übrigen Ergebnisse der Lauffreunde in Fröndenberg:

5 km: Lars Grunenberg 19:18 Minuten, 3. M40; Martin Schulte 22:38, 19. M45; Steffen Maleitz 22:47, 2. U20; Hartmut Stoepel 24:57, 3. M60; Michelle Wirth

26:01, 3. U20; Manuela Maleitz 26:10, 6. W45

10 km: Stefan Deimann 47:04 Minuten, 10. M40; Simon Vulf 50:32, 3. M60; Meinolf Nather 52:51, 20. M45

Drei Lauffreunde waren bei einem Straßenlauf in Dortmund-Mengede am Start. Stefan und Jonas Deimann gewannen über fünf Kilometer ihre Altersklasse, Vater Stefan (M40) in 22:58 Minuten und Sohn Jonas (U16) in 21:07. Dieter Brodowski beendete den 10-km-Lauf nach 44:53, erreichte damit Platz fünf der M50. • WA



Die Lauffreunde schafften in Fröndenberg zahlreiche gute Platzierungen und hatten mit Sven Serke (Fünfter von links) sogar den Sieger über fünf Kilometer in ihren Reihen. • Fotos (2): pr

# Kaldewei als Wiederholungstätter

LEICHTATHLETIK Der Athlet des LV Oelde gewinnt den sechsten Parkhauslauf / Neuer Teilnehmer-Rekord

HAMM • Als auf der Uhr an der Ziellinie 30:17 aufleuchtete, kam Philipp Kaldewei gerade die Spindel hochgelaufen. Seinen Rekord aus dem Vorjahr knackte der Athlet des LV Oelde bei der sechsten Auflage des Parkhauslaufes im Allee-Center zwar nicht. Dennoch reichten die 30:58 Minuten für einen deutlichen Sieg. Zweiter bei dem Hauptlauf über 9,6 Kilometer wurde Leonard Reinke (SC Eintracht Hamm) mit 31:41 Minuten.

Auch wenn es nicht für eine neue Bestzeit gereicht hatte, war Kaldewei mit seinem Resultat zufrieden. „Mehr war diesmal nicht möglich“, sagte er. Denn aufgrund eines Zeckenbisses musste der Oelder im Juni einige Tage pausieren. „Jetzt befinde ich mich gerade wieder in der Aufbauphase. Immerhin ist es mein zweiter Sieg in Folge, damit kann ich gut leben“, ergänzte er lächelnd.

Nach zwei Runden und 3,2 Kilometern waren Kaldewei und der spätere Zweitplatzierte Leonard Reinke noch gleichauf. Doch schon nach dem nächsten Durchgang hatte sich Kaldewei ein kleines Polster von 19 Sekunden aufgebaut. „Nach hinten raus hat es nicht mehr gereicht, da fehlen mir derzeit einige Grundlagen“, gestand Reinke, der dem Sieger Paroli bieten wollte: „Versuchen kann man es ja.“ An der Zeit hatte der Athlet des SC Eintracht Hamm bei seiner ersten Teilnahme am Parkhauslauf im Allee-Center dennoch nichts auszusetzen.



56 Bambinis liefen auf dem oberen Parkdeck des Allee-Centers 400 Meter. Am schnellsten war Nouri Friese (VfL Fröndenberg).

Diesmal nicht mit dabei war Andreas Beulertz (LG Hamm), der sonst auch immer vorne mitmischte. „Er musste krankheitsbedingt absagen“, erklärte Organisator Jörg Ostrowski. Beste Frau im Teilnehmerfeld des Hauptlaufes war Marion Flade (Laufen-in-Dortmund.de). Sie überquerte die Ziellinie nach 40:35 Minuten.

Den Fun-Lauf über 4,8 Kilometer gewann Sven Serke von den Lauffreunden Bönen. Er schaffte die Strecke innerhalb von 14:32 Minuten. Seine Zeit aus dem vergangenen Jahr, in dem er in dieser Disziplin ebenfalls gewonnen hatte, unterbot er damit um 23 Sekunden. „Vor einem Jahr bin ich die Strecke zu

schnell angegangen, und danach musste ich beißen“, erinnerte sich der Kamener. „Da habe ich gedacht: Das muss zu verbessern sein.“ War es. Sein Verfolger Mikael Orban (LG Hamm-Kamen-Holzwickede) kam nach 15:12 Minuten ins Ziel. „Als ich am Ende gesehen habe, dass ich genügend Vorsprung hatte, habe ich es nach hinten raus locker angehen lassen“, sagte Serke. Beste Frau im Feld der Fun-Läufer war Melanie Kionka, die für Runners Point Hamm startete. Mit 17:02 Minuten war es ihr gelungen, ihre eigene Bestzeit aus dem Vorjahr (17:06 Minuten) zu knacken.

Auch beim Schülerlauf hatte der Sieger einen kleinen

Vorsprung. Maximilian Feist (VfL Kamen) benötigte für die eine Runde (1,6 Kilometer) 4:46 Minuten. Zweiter wurde Jonas Nahrman (LV Oelde/4:56) vor Constantin Feist (VfL Kamen/5:00). Bester Teilnehmer aus Hamm war Paul Schultz mit 5:25 Minuten. Damit schaffte es der Athlet des SC Eintracht Hamm auf Rang sechs.

Knapper war das Ergebnis beim Bambini-Lauf (400 Meter). Nouri Friese (VfL Fröndenberg) kam nach 1:55 Minuten ins Ziel – und damit hauchdünn vor Tom Brügge-mann (ohne Verein/1:57) und Lion Trojca (2:00).

Die sechste Auflage des Parkhauslaufes brachte wieder einen neuen Teilnehmer-



Philipp Kaldewei (links) gewann vor Leonard Reinke.

rekord. Insgesamt gingen 296 Sportler an den Start – einige sogar doppelt. Im vergangenen Jahr waren es 273. „Wir haben uns immer peu à peu gesteigert“, freute sich Organisator Ostrowski. Der Wettbewerb habe sich bereits weit über die Hammer Grenzen einen Namen gemacht. „Diesmal waren Athleten aus Bonn, Köln und sogar Bremen dabei“, sagte Ostrowski. „Wir sind mit dem Lauf auf dem richtigen Weg.“ \* mg

Alle Ergebnisse vom sechsten Parkhauslauf folgen in der morgigen Ausgabe.



Bildergalerie und Video zum Thema auf [www.wa.de](http://www.wa.de)

5 J 4 d 1

# „Mit dem Kopf laufen“

LEICHTATHLETIK Altersklassen-Siege im Allee-Center für Deimann und Maletz

**BÖNEN** • Läufe mit einem ungewöhnlichen Profil finden in der Laufszene immer mehr Anklang. So verwundert es nicht, dass der 6. Parkhauslauf im Allee-Center Hamm mit 296 Sportlern einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnete. Dort ging es die Parkhausspindeln mehrmals auf und ab. Am Start waren 18 Aktive der Lauffreunde Bönen.

Den Fun-Lauf über 4,8 Kilometer gewann Sven Serke deutlich in 14:32 Minuten und unterbot seinen Vorjahresrekord um 23 Sekunden (der WA berichtete). „Vor einem Jahr bin ich die Strecke zu schnell angegangen, und danach musste ich beißen“, erinnert er sich. „Da habe ich gedacht: Das muss zu verbessern sein.“

Mit Jonas Deimann (U16) und Steffen Maletz (U20) gewannen zwei Bönener Nachwuchsläufer ihre Altersklasse. Deimann benötigte 17:55



Das starke Team der Lauffreunde beim Parkhauslauf. • Foto: pr

und wurde Gesamtzehnter, Maletz 19:07 als 17. Die übrigen Zeiten der Bönener über 5 km: Markus Meier 19:54 (3. in M45), Michael Klein 20:23 (M45), Bernd Jahn 22:37 (M60) und Berthold Sommer 25:07 (M45).

Seinen ersten Start für den Lauffreunde-Nachwuchs absolvierte Johannes Kosiol (Jahrgang 2007). Den Bambi-

nilauf über 400 m beendete er nach 2:40 Minuten. Schnellste Bönenerin im Schülerlauf über 1,6 km war Zoe Zicholl (Jg. 2000) mit 6:13. Ihr folgten Jana Firus (2000/6:40), Greta Bartmann (2002/7:01), Tessa Damrose (2002/7:08), Julica Voß (2003/7:26), Theresa Berghoff (2003/7:36) und Melina Hülsmann (2001/10:30).

Im Hauptlauf über 9,6 km waren Marcus Voß (M45), Martin Munk (M40) und Stefan Deimann (M40) am Start. Voß erreichte in 33:13 beim Gesamteinlauf den vierten Platz und gewann seine Altersklasse. Munk benötigte 36:53, Deimann 42:16.

„Wegen der Anstiege in den Spindeln musste man seine Kräfte gut einteilen und durchaus mit dem Kopf laufen. Das Rennen war total abwechslungsreich“, meinte Munk, der sich im Vergleich zum Vorjahr verbesserte.

Ulf Kasischke schnürte beim 6. Sommerabendlauf „Rund um den Sorpensee“ die Schuhe. Auch hier ging es über eine „krumme Distanz“, nämlich über 15,6 km. Der 71-jährige gewann in 1:21,52 Stunden souverän seine Altersklasse M70. „Es war ein landschaftlich sehr reizvoller Lauf“, sagte Kasischke zum Rennen im Sauerland. • WA

# Lauffreunde Bönen rasen durchs Parkhaus <sup>HA</sup> <sup>17.7</sup>

## LEICHTATHLETIK Sven Serke gewinnt den Fun-Lauf über 4,8 Kilometer

**BÖNEN** ■ Auch das „Einparken“ ist für Sven Serke kein Problem, denn in Parkhäusern kennt er sich aus. Der Bönener gewann jetzt den Parkhaus-Lauf im Allee-Center in Hamm. Am Start waren 18 Aktive der Lauffreunde Bönen unterschiedlichen Alters. Mit 296 Sportlern insgesamt verzeichnete die Fun-Laufveranstaltung einen neuen Teilnehmerrekord.

Ausgeschrieben waren ein Zwei Nachwuchsläufer der Lauffreunde taten es Serke

ein Schülerlauf über 1,6km, ein Fun-Lauf über 4,8 km und der Hauptlauf über 9,6 km.

Sven Serke durchlief seine 4,8 km lange Strecke innerhalb von 14:32 Minuten. Seine Zeit aus dem vergangenen Jahr unterbot er damit um 23 Sekunden. „Vor einem Jahr bin ich die Strecke zu schnell angegangen, und danach musste ich beißen“, erinnert er sich. „Ich habe mir gedacht: Die Zeit muss zu unterbieten sein.“

gleich, indem sie jeweils ihre Altersklasse gewannen. Jonas Deimann (U16) benötigte 17:55 Min. und Steffen Maletz (U20) 19:07 Min.

Die übrigen Zeiten lauten: Markus Meier 19:54 Min. (Platz 3 in M45), Michael Klein (M45) 20:23 Min., Bernd Jahn (M60) 22:37 Min., Berthold Sommer (M45) 25:07 Min.

Seinen ersten Start für den Lauffreunde-Nachwuchs absolvierte Johannes Kosiol (Jg. 07). Den Bambinilauf beendete er nach 2:40 Min. Schnellste Bönenerin im

Schülerlauf über 1,6 km war Zoe Zicholl (Jg. 00) mit 6:13 Min. Ihr folgten Jana Firus (Jg. 00) mit 6:40 Min., Greta Bartmann (Jg. 02) mit 7:01 Min., Tessa Damrose (Jg. 02) mit 7:08 Min., Julica Voß (Jg. 03) mit 7:26 Min., Theresa Berghoff (Jg. 03) mit 7:36 Min. und Melina Hülsmann (Jg. 01) mit 10:30 Min.

Im Hauptlauf über 9,6 km waren Marcus Voß (M45), Martin Munk (M40) und Stefan Deimann (M40) am Start. Voß erreichte hier im Gesamteinlauf einen guten vierten Platz und gewann seine Altersklasse. Munk benötigte 36:53 Min. und Deimann 42:16 Min. „Wegen der Anstiege in den Spindeln musste man seine Kräfte gut einteilen und durchaus mit Köpfchen laufen. Das Rennen war total abwechslungsreich. Es war was anderes als das übliche Geradeaus-Laufen.“

Zwei Tage vorher war der Bönener Ulf Kasischke beim sechsten Sommerabendlauf „Rund um den Sorpesee“ am Start. Hier ging es über eine Distanz von 15,6km. Der 71-jährige gewann hier in 1:21:52 Std. souverän seine Altersklasse M70.



Zufriedene Gesichter: Den Lauffreunden aus Bönen bereitete die anspruchsvolle Laufstrecke im Parkhaus des Allee-Centers sichtlich Freude. Die Athleten zeigten zudem überzeugende Leistungen. ■ Foto: Privat

# Gesetztes Limit erreicht

## TRIATHLON Lauffreunde am Möhnesee

**KÖRBECKE** ■ Beim - auf der Radstrecke mit zwei jeweils knapp drei Kilometer langen Anstiegen von 117 und 86 Höhenmetern doch sehr anspruchsvollem - Möhnesee-Triathlon wagten sich drei Bönener Lauffreunde in der Volksdistanz (500 m/20 km/5 km) bei herrlichem Wettkampfwetter an den Start.

Carsten Kluge (9,55 Minuten/43,19/22,03) benötigte 1:15,16 Stunden und wurde damit Gesamt-21. In seiner Altersklasse M45 erreichte er den fünften Platz. Michael

Flory und Bernd Schlockermann hatten sich selbst ein Zeitlimit von 1:30 Stunden gesetzt, dass sie locker erfüllten. Flory (10,21/47,06/25,00) finishte als 89. und als Sechster in der M50 in einer Zeit von 1:22,27 und Bernd Schlockermann (11:31/48:00/26:59) in 1:26,20 als 128. und 25. in einer stark besetzten M40 von insgesamt 268 Männern. „Eine rundum bestens organisierte Veranstaltung sowohl für Starter als auch für Zuschauer“, lobte Flory den Ausrichter. ■ WA

WA  
17.7



Bernd Schlockermann, Michael Flory und Carsten Kluge bewältigten den anspruchsvollen Triathlon am Möhnesee. ■ Foto: pr

# Erfrischungen gefragt <sup>W 4</sup>

## LEICHTATHLETIK Langstaffel-Abend in Bönen bringt Läufer ins Schwitzen <sup>19.2</sup>

**BÖNEN** - Der erste Blick galt den Getränken. Bei den Kreismeisterschaften der Langstaffeln sorgten die hohen Temperaturen auf dem Sportplatz am Schulzentrum für trockene Kehlen bei den Athleten. Doch die TuS Bönen als Veranstalter hatte vorgesorgt und direkt hinter dem Ziel einen Stand mit Wasser und Apfelschorle aufgebaut, um diese kostenlos an die Läufer zu verteilen. Die zahlten es mit guter Laune zurück. „Die Stimmung war total klasse“, freute sich Ivonne Pietrucha, Leichtathletik-Abteilungsleiterin bei der TuS.

Zehn Vereine aus dem Kreis hatten Staffeln für die 3x 800 und 1000 m gemeldet. Einige davon erst kurzfristig am Wettkampftag, weshalb es zu Beginn zu einer kleinen Verzögerung kam. „Doch die haben wir in kürzester Zeit aufgeholt, weil alle immer diszipliniert am Start waren“, lobte Pietrucha.

Titel waren den Bönener Vereinen in den zwölf Altersklassen von den U 12-Schülerinnen bis zu den U 40-Männern nicht vergönnt. Das gelang aber Anika und Stina Kissing, die für den VfL Ka-

men starteten und bei den U 14-Schülerinnen mit ihrer Teamkollegin in einer Zeit 8:31,0 Minuten Rang eins belegten. Charlotta Voß, Sophie Mümmken und Zoe Zicholl von den Lauffreunden wurden Fünfte in 9:48,2 vor dem zweiten LF-Team mit Melina Hülsmann, Greta Bartmann und Josephine Klein in 11:26,6. In der U 12 belegten Julica Voß, Theresa Damrose und Tessa Berghoff Platz fünf (10:18,1). Die Bönener mussten ihre Staffeln wegen der Altersklassen umstellen, einige gingen das erste Mal bei so einer Mannschaftskreismeisterschaft an den Start.

Für die TuS holten Annika Beckmann, Claudia Weitz und Viktoria Krause bei den Frauen (9:41,8 über 3x 800 m) sowie Reinhold Schwarz, Jürgen Weitz und Helge Meiritz (11:30,5 über 3x 1000 m) jeweils den Vize-Meistertitel. Rang drei bei der männlichen Jugend U 18 ging an Jonas Weitz, Philipp Thormann und Lennart Luhmann, die für die 3x 1000 m 10:15,2 benötigten.

Zwei TuS-Teams starteten in der weiblichen Jugend U 16. Feikje Brüggemann, Andrine

Schulte und Mila Lebrecht (9:15,5) wurden Vierte vor Lea Lebrecht, Stefanie Data, Jana Rüsseler (10:45,6). Marie Kissing wurde mit der Kamenener Staffel Dritte in 9:13,2. Dafür, dass die Mittelstrecke nur wenig trainiert werde, seien die Leistungen sehr gut gewesen, lobte Pietrucha alle Bönener Starter.

Die TuSler feierten nach der Veranstaltung, und nachdem

sie alle Pflichten als Gastgeber erledigt hatten, noch den Saisonabschluss ihrer Abteilung mit Bratwurst und Getränken. Bis auf das Zehnkampfteam, das in den Ferien weiter dreimal in der Woche trainiert, um am 7./8. September gut vorbereitet am Jedermann-Zehnkampf in Ahlen teilzunehmen, machen die TuS-Sportler jetzt Sommerpause. ■ bob



Charlotta Voß führte zunächst das Feld ihren Lauf an. Die TuS-Staffel verteidigte Platz eins allerdings nicht.



Der Langstaffel-Abend lockte wieder Athleten aus dem gesamten Kreisgebiet nach Bönen. ■ Fotos (2): Liesegang

WA

24. JULI 2013

# Klasse Rennen

## Voß wird 46. beim Hamburg Triathlon

**BÖNEN** ■ Als 46. im Gesamtklassement von 1414 Finishern und 3. seiner Altersklasse MSEN2 beendete Marcus Voß den ITU World Triathlon in Hamburg am vergangenen Wochenende. „Sehr zufrieden“, war der knappe Kommentar des Bönener Laufreunds.

2:19,14 Stunden Gesamtzeit benötigte Voß für die olympische Distanz. „Es war nicht grandios, aber besser“, blickte er auf seine 31:28 Minuten über die eineinhalb Kilometer im Wasser der Binnenalter zurück. „Wir sind auch ohne Neopren geschwommen, der bremst ja sonst auch noch“, beurteilte er die für seine Verhältnisse gute Schwimmleistung.

Die 40 Kilometer im Fahrradsattel am Elbufer entlang, Voß Paradedisziplin, absolvierte der Bönener in 1:00,59 Stunden, nach den abschließenden zehn Kilometern in 39:08 Minuten. „Die Wechselzonen sind in Hamburg extrem lang“, erklärte Voß die Zeitdifferenz: 7:41 Minuten brauchte er zwischen den Disziplinen.

Zusätzlich nahm der Mana-

ger eines Sportartikelherstellers mit der Firmenstaffel Zoot gemeinsam mit Thomas Peto und Helena Pleier die Sprintdistanz (500 m/22 km/5 km) in Angriff. Voss saß natürlich auf dem Rad und hatte mit einer Zeit von 32:27 Minuten seinen Anteil am sechsten Platz von 182 Stafeln insgesamt. Damit nicht genug: Die Mixedwertung schloss er im Duett mit Pleier als Zweiter ab.

Als nächstes Ziel sattelt der Bönener um. Für den Crossriathlon in Menden am 25. August ist schließlich das Mountain-Bike anstelle des Rennrads gefragt. ■ ml



Marcus Voß lief in Hamburg vorne mit. ■ Foto: Liesegang



Durch Eis- und Schneefelder sowie über Geröllhalden und Gipfel führte der Weg des Bönener Jörg Kappel durch drei Länder über den Alpenkamm. • Fotos: pr

## Drei Länder, vier Etappen, fünf Orte

Bönener Lauffreund Jörg Kappel wagt das Abenteuer Alpenüberquerung von Garmisch nach Samnaun

**BÖNEN** • Drei Länder, vier Etappen, fünf Orte – und den in diesem „Sommer“ wohl unvermeidlichen Schnee bis in niedere Lagen herunter – erlebte der Bönener Jörg Kappel bei einer sportlichen Alpenüberquerung in der zweiten Juliwoche: Die Salomon 4Trails führten von Garmisch-Partenkirchen nach Samnaun.

Nach über einem halben Jahr Vorbereitung mit über 1500 Trainings- und Wettkampfkilometern begann die Tour des Bönener Lauffreunds am 9. Juli mit der Eröffnungsfeier inklusive Flaggenparade der Teilnehmer aus 25 Nationen in Garmisch. Im obligatorischen „Briefing“ wurde die erste Etappe als Einlauf-Etappe vorgestellt: Die Strecke führte über 36,3 Kilometer. 503 Läufer, darunter erfahrene Bergläufer und

besonders wichtig stellte sich heraus, dass jeder seine eigene Verpflegung bei sich hatte, da mal eben der erste Verpflegungsstand ausgefallen war. Das bedeutete 20km bis zum ersten Getränk. In den Bergen sind das dreieinhalb Stunden für den 'Otto-Normal-Läufer', wusste Kappel nach sechs Stunden und 32 Minuten im Ziel in Ehrwald. „Dazu kam, dass die Strecke durch ein Gewitter am Vorabend richtig rutschig war. Es gab viele Stürze im Feld.“ Der Bönener blieb unversehrt.

„Das Briefing am Vortag versprach gutes Wetter und eine richtig schwere Etappe. Es ging zweimal über 2200 m hinaus, zuerst über die Grünsteinscharte und dann zum Haininger Kreuz. Dazwischen ging es wieder komplett ins Tal auf 900 m hinab, und das alles auf richtig wilden Trails,

2723 Höhenmetern und nach neun Stunden und neun Minuten erreichte.

Mit „nur“ 31,1 km inklusive 1844 Höhenmetern schien die dritte Etappe von Imst nach Landeck wieder eine zur Erholung zu sein: Der einzige Berg der Strecke war die Glanderspitz mit 2512 m – das bedeutete 777 m Anstieg von Imst, danach hinunter ins Tal nach Landeck.

### Blasen und ein blauer Zeh

„Für mich war es aber die schwerste Etappe, erst rauf, rauf, rauf und das nach der harten zweiten Etappe, und dann begab bei voller Konzentration ohne die Möglichkeit der Entspannung. Im Ziel war ich nach nur 5 Stunden und 45 Minuten, aber mit drei Blasen und einem blauen

wegen eines Steinschlags im unteren Teil der Strecke mal eben um 2,5 km verlängert worden“, erzählte Kappel von der angespannten Ruhe vor dem Start um sieben Uhr morgens. Der erste Anstieg – insgesamt wies der Lauf ins Ziel 2840 Höhenmeter auf – führte 800 m auf über 2400 m, aber zum größten Teil in Serpentin über Forststraßen. Direkt über der Baumgrenze folgten dann Steine, Geröll und Schneefelder, eben das, was einen Hochgebirgslauf ausmacht. Einem Abstieg auf knapp unter 2000 m folgte der zweite Aufstieg des Tages zum höchsten Punkt der 4Trails, der Ochsencharte auf 2787 m Höhe. Viel Schnee im Anstieg verlangte volle Konzentration von den Läufern. Von dort ging es dann im auf und ab ins 1846 Meter hoch gelegene

schätzt, einige verletzt, bei anderen spielte der Magen nicht mehr mit und manche haben einfach nur aufgegeben. Aber für die meisten war es ein tolles Rennen in den Bergen, das man so schnell nicht vergisst, mit Schnee im Sommer, blauen Bergseen, Trails, über die kaum ein Wanderer läuft und ganz vielen netten Menschen aus aller Welt“, fasste Kappel das Erlebnis zusammen.

Seine Bilanz: 159,7 Kilometer, 9817 Höhenmeter. Gesamtzeit 30:39:48,5 Stunden. „Ich habe 20 000 Kalorien verbrannt – und wieder gegessen“, sagte der Bönener. „ohne eine gute Vorbereitung und ohne eine vernünftige Selbsteinschätzung geht das aber nicht.“

Sicherheit wurde auch vom Veranstalter großgeschrieben: 45 Minuten vor jedem

# Jörg Kappel auf Trail durch drei Alpenländer

HD  
3.1.7.

P8001065.2019/1000

**LEICHTATHLETIK** 159,7 Kilometer und 9817 Höhenmeter in der Gesamtzeit von 30:39:48,5 Stunden gemeistert - 20000 Kalorien verbrannt

**BÖNEN** • Drei Länder, vier Etappen, fünf Orte - und den in diesem „Sommer“ wohl unvermeidlichen Schnee bis in niedere Lagen herunter - erlebte der Bönener Jörg Kappel bei einer sportlichen Alpenüberquerung in der zweiten Juliwoche: Die „Salomon 4Trails“ führte von Garmisch-Partenkirchen nach Samnaun.

Nach über einem halben Jahr Vorbereitung mit über 1500 Trainings- und Wettkampfkilometern begann die Tour des Bönener Laufreunds mit der Eröffnungsfeier inklusive Flaggenparade der Teilnehmer aus 25 Nationen in Garmisch. Im obligatorischen „Briefing“ wurde die erste Etappe als Einlauf-Etappe vorgestellt: Die Strecke führte über 36,3 Kilometer. 503 Läufer, darunter erfahrene Bergläufer und Ultrasporthler hatte zum Eingewöhnen sechs „moderate Anstiege“ (Zitat Kappel), zweimal die 1600er Höhenmarke und insgesamt 2410 Höhenmeter vor der Brust.

Schon diese Kennenlern-Etappe hatte es in sich. „Als besonders wichtig stellte sich heraus, dass jeder seine eigene Verpflegung bei sich hatte, da mal eben der erste Verpflegungsstand ausgefallen war. Das bedeutete 20km bis zum ersten Getränk. In den Bergen sind das dreieinhalb Stunden für den Otto-Normal-Läufer“, wusste Kappel nach sechs Stunden und 32 Minuten im Ziel in Ehrwald zu berichten. „Dazu kam, dass die Strecke durch ein Gewitter am Vorabend richtig rutschig war. Es gab viele Stürze im Feld.“ Der Bönener blieb aber zum Glück unverletzt.

„Das Briefing am Vortag versprach gutes Wetter und eine richtig schwere Etappe. Es ging zweimal über 2200 m hinaus, zuerst über die Grünsteinscharte und dann zum Haininger Kreuz. Da-



Der Bönener Jörg Kappel absolvierte die Alpenüberquerung von Garmisch-Partenkirchen nach Samnaun. • Foto: Privat

zwischen ging es wieder komplett ins Tal auf 900 m hinab, und das alles auf richtig wilden Trails, über Wurzel- und Geröllpfade. Ein besonderes Erlebnis war der Weg über die Grünsteinscharte - ein wahres Abenteuer mit richtig steilem Anstieg in einem Schneefeld“, erzählte Kappel, der das Tagesziel in Imst nach 2723 Höhenmetern und nach neun Stunden und neun Minuten erreichte.

Mit „nur“ 31,1 km inklusive 1844 Höhenmetern schien die dritte Etappe von Imst nach Landeck wieder eine zur Erholung zu sein. Der einzige Berg der Strecke war die Glanderspitz mit 2512 m - das bedeutete 777 m Anstieg von Imst, danach hinunter ins Tal nach Landeck.

„Für mich war es aber die schwerste Etappe, erst rauf,

rauf, rauf und das nach der harten zweiten Etappe, und dann begab bei voller Konzentration ohne die Möglichkeit der Entspannung. Im Ziel war ich nach nur 5 Stunden und 45 Minuten, aber mit drei Blasen und einem blauen Zehennagel“, revidierte Kappel den ersten Eindruck.

Im Schweizer Kanton Samnaun endete die Tour schließlich mit der längsten Etappe über 47 Kilometer. „Jeder hatte ordentlichen Respekt vor der letzten Etappe. Diese war wegen eines Steinschlags im unteren Teil der Strecke mal eben um 2,5 km verlängert worden“, erzählte Kappel von der angespannten Ruhe vor dem Start um sieben Uhr morgens. Der erste Anstieg - insgesamt wies der Lauf ins Ziel 2840 Höhenmeter auf - führte 800 m auf über 2400

m, aber zum größten Teil in Serpentinaen über Forststraßen.

Direkt über der Baumgrenze folgten dann Steine, Geröll und Schneefelder, eben das, was einen Hochgebirgslauf ausmacht. Einem Abstieg auf knapp unter 2000 m folgte der zweite Aufstieg des Tages zum höchsten Punkt der „4Trails“, der Ochsenscharte auf 2787 m Höhe. Viel Schnee im Anstieg verlangte volle Konzentration von den Läufern. Von dort ging es dann immer auf und ab ins 1846 Meter hoch gelegene Samnaun, den östlichsten Zipfel der Schweiz. Kappel erreichte als einer von 394 Finishern als 217. bei den Herren das Etappenziel. Der Bönener benötigte neun Stunden und zwölf Minuten.

„Viele haben sich überschätzt, einige verletzt, bei anderen spielte der Magen nicht mehr mit und manche haben einfach nur aufgegeben. Aber für die meisten war es ein tolles Rennen in den Bergen, das man so schnell nicht vergisst, mit Schnee im Sommer, blauen Bergseen, Trails, über die kaum ein Wanderer läuft und ganz vielen netten Menschen aus aller Welt“, fasste Kappel das Erlebnis zusammen.

Seine Bilanz: 159,7 Kilometer, 9817 Höhenmeter, Gesamtzeit 30:39:48,5 Stunden. „Ich habe 20 000 Kalorien verbrannt - und wieder gegessen“, sagte der Bönener, „ohne eine gute Vorbereitung und ohne eine vernünftige Selbsteinschätzung geht das aber nicht.“

Sicherheit wurde auch vom Veranstalter großgeschrieben: 45 Minuten vor jedem Etappenstart erfolgte das Einchecken in Startboxen, inklusive Kontrolle der Pflichtausrüstung mit Rucksackinhalt aus 1,5 l Flüssigkeit, langem Oberteil, Regenbekleidung, Mütze, Handschuhe und einem Erste-Hilfe-Set.

LID 30.7

## LOKALSPORT



Nach über einem halben Jahr Vorbereitung mit über 1500 Trainings- und Wettkampfkilometern meisterte der Bönener Lauffreund Jörg Kappel die anspruchsvolle Tour durch die Alpen. ■ Foto: Privat

## Vorbei an schönen Schlössern

**GLADBECK/NORDKIRCHEN** ■ Schloss Wittringen im Ruhrgebiet, Schloss Nordkirchen im Münsterland: Diese beiden Baudenkmäler prägten die Veranstaltungen, bei denen drei Bönener Lauffreunde am vergangenen Wochenende dabei waren.

Beim Gladbecker Sparkassenlauf rund um Schloss Wittringen hatten Ingo Hanke und Michael Ganswind für den 5 km-Lauf gemeldet. Hanke, der zur Zeit für den Frankfurt-Marathon im Herbst trainiert, beendete das Rennen nach 18:33 Minuten als Fünfter und wurde Zweiter in seiner Altersklasse M35. Ganswind war mit dem Ziel nach Gladbeck gereist, sich auf dieser Strecke zu verbessern. Mit 24:11 gelang ihm eine Steigerung seiner bisherigen Bestzeit um 70 Sekunden. Ganz zufrieden war er dennoch nicht: „Leider bin ich den ersten Kilometer zu schnell angegangen. Das hat sich am Ende gerächt.“

Beim Nordkirchener Halbmarathon erreichte Simon Vulf mit 1:56:23 Stunden Platz vier in seiner Altersklasse M60. „Mir gefällt die Streckenführung durch die münsterländische Parklandschaft am Schloss Nordkirchen besonders gut“, meinte er gut gelaunt nach dem Ziel-einlauf. ■ WA



Die Lauffreunde Ingo Hanke und Michael Ganswind starteten in Gladbeck. ■ Foto: pr

# Sommer im exklusiven Zirkel

W 17  
27.82

**LAUFSPORT** Lauffreund wagt das Abenteuer Hamburger Urbanathlon

**BÖNEN** ■ Mit 4000 Läuferinnen und Läufern bot der Urbanathlon Hamburg am vergangenen Samstag ein Laufspektakel der besonderen Art. Innerhalb von vier Tagen war dieser „Hindernislauf durch die Stadt“ ausgebucht. Einen der begehrten Startplätze ergatterte der Bönener Lauffreund Berthold Sommer.

Zwölf Kilometer folgte die Strecke der Elbe. Zwischen dem Fischmarkt in Altona und dem Elbstrand Ovelgönne galt es für den Läuferpulk 13 Hindernisse zu überwinden. Darunter waren Schiffscontainer, Autos, eine mächtige



Die Anstrengung nach zwölf Kilometern über urbane Hindernisse steht Berthold Sommer ins Gesicht geschrieben. ■ Foto: pr

tige Halfpipe, instabile Reifenstapel, ein enges Baugerüst, Sand und Kopfsteinpflaster. Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Selbstüberwindung forderte der Parcours in der Hafencity. Zusätzlich zehrten insgesamt 1000 Treppenstufen und 200 Höhenmeter an Kraft und Kondition. Ins Ziel schafften es 2953 Männer und 356 Frauen. Darunter der Bönener Sommer, der in 1:38,46 Stunden auf Platz 1968 bei den Männern lief. „Ich habe Freude an solch besonderen läuferischen Herausforderungen“, galt ihm der Weg als Ziel. ■ WA

417

Mittwoch, 4. September 2013

## Serke verpasst Podium

**BÖNEN** • Für das Finale der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft in Berlin hatte sich Sven Serke von den Lauf Freunden Bönen durch seinen Sieg beim B2RUN im Juni Juni in Dortmund qualifiziert. Er lief damals die Sechskilometer-Strecke in 19:30 Min. Der B2Run ist ein Wettbewerb für Teams aus Firmen und Organisationen mit Wettkampfcharakter, da, anders als beispielsweise beim Firmenlauf in Unna, die Zeit genommen wird. Er wird - zusammen mit Berlin - in zehn deutschen Großstädten ausgetragen.

Die Besten der Läufe aus Hannover, Düsseldorf, Frankfurt, Karlsruhe, Stuttgart, München, Nürnberg und Hamburg trafen am 28. August auf die Berliner Läufer. Gelaufen wurden hier ebenfalls sechs Kilometer. Das Ziel war im Olympiastadion.

Sven Serke überlief nach beachtlichen 18:24 Min. als Vierter die Ziellinie in dem legendären Stadion. Zusammen mit Sebastian Franke, Myron Kantzoglou, Abbi Westpfahl und Jens Meyer erreichte er den dritten Platz der Firmenlaufmeisterschaft. Das Team war für einen Sportausstatter angetreten. Serkes Kommentar: „Die Stimmung war vor, bei und nach dem Lauf toll. Und mit meiner Zeit bin ich sehr zufrieden.“

D  
R



Vierter und überglücklich beim Zieleinlauf: Sven Serke beim Firmenlauf in Berlin.

## Flott unterwegs auf der neuen Strecke

LEICHTATHLETIK Lauffreunde mit zahlreichen Podestplätzen beim Bergkamener Volkslauf

**BERGKAMEN** • Mit einer vollkommen neuen Streckenführung warteten die Veranstalter des 29. Bergkamener Volkslaufes auf. Der TLV Rünthe war mit dem Lauf der Hellwegserie von der Hellweg-Hauptschule ins Hafenstadion von Rünthe umgezogen. Die Rennen über fünf und zehn Kilometer führten ausschließlich entlang des Datteln-Hamm-Kanals und durch die Lippewiesen und nicht mehr über die Hauptstraße.

Die Teilnehmer, darunter einige Lauffreunde Bönen, fanden daher durchweg positive Worte für diese Veränderung. Auch die Bönenerin Katrin Walter: „Am Wasser zu laufen ist besonders schön. Nur der Start beim Fünf-km-Lauf war etwas eng. Außerdem lag der Start dieses Laufes rund 600 m vom Hafenstadion entfernt. Aber das konnte man ja zum Warmlaufen nutzen.“



Die Lauffreunde liefen in Bergkamen entlang des Datteln-Hamm-Kanals. • Foto: pr

Walter war über fünf Kilometer die erste Lauffreundin im Ziel. Sie wurde in 21:43 Minuten Vierte im Gesamteinlauf und gewann ihre Altersklasse (AK) W30. Einen AK-Sieg erreichte auch Stefan Maletz (männliche U20)

in 23:46. Manuela Maletz lief in 23:44 auf Platz zwei der W45. Stefan Deimann (M40) und Meinolf Nather (M45) erreichten in 22:47 beziehungsweise 24:01 jeweils den dritten Rang ihrer Altersklasse.

Über zehn Kilometer lief lediglich aus Bönener Sicht Lars Grunenberg auf das Treppchen. In 42:29 Minuten wurde er Zweiter der M40. Ralf Bartmann lief zwar zwei Sekunden vor ihm über die Ziellinie. 42:27

## Vereinsmeisterschaft mit Gefühl

**BÖNEN** • Die Lauffreunde Bönen treffen sich um 18 Uhr an der Ermelingschule in Lenningens zu ihren Vereinsmeisterschaften. Angeboten werden Wettbewerbe

über einen Kilometer (Kinder und Jugendliche – Laufen), fünf und zehn km (Laufen und Walken).

Bei den Lauffreunden wird nicht der schnellste Vereins-

meister. Vielmehr kommt es darauf an, das eigene Leistungsvermögen exakt einzuschätzen. Es gilt, der vorher angegebenen Zeit, die der Läufer walken oder laufen

will, – ohne Uhrenkontrolle – so nah wie möglich zu kommen. Sieger wird der oder diejenige mit der geringsten Differenz. „Tempogefühl ist gefragt, nicht Tem-

peratura

peratura

peratura

peratura

## Beachtliche Zeit

Serke bei Firmenlauf-DM in Berlin

**BERLIN** • Das Olympiastadion war Ziel des Finales der deutschen Firmenlauf-Meisterschaft in Berlin. Sven Serke von den Lauffreunden Bönen absolvierte als Vierter die sechs Kilometer lange Strecke und wurde zusammen mit Sebastian Franke, Myron Kantzoglou, Abbi Westpfahl und Jens Meyer, die für das Team Runnerpoint starteten, Dritter der Mannschaftswertung.

Durch seinen Sieg beim „B2RUN“ am 6. Juni in Dortmund hatte sich Serke für die DM qualifiziert. Er benötigte damals 19:30 Minuten. Der B2Run ist ein Wettbe-

werb für Teams aus Firmen und Organisationen mit Wettkampfcharakter, da, anders als beispielsweise beim Firmenlauf in Unna, die Zeit genommen wird. Er wird in zehn deutschen Großstädten ausgetragen. Die besten Läufer aus Hannover, Düsseldorf, Frankfurt, Karlsruhe, Stuttgart, München, Nürnberg, Dortmund, Berlin und Hamburg lösten die Tickets für die DM. Serke lief beachtliche 18:24 Minuten und war danach glücklich: „Die Stimmung war vor, bei und nach dem Lauf toll. Und mit meiner Zeit bin ich sehr zufrieden.“ • WA



Sven Serke lief bei der Firmenlauf-DM in Berlin die viertschnellste Zeit. • Foto: pr

# Ein besonders Abenteuer *WDS, B.*

**LAUFSPORT** Sohn Tristan läuft beim Extremelauf-Debüt auf Platz 93 beim Möhnesee-Lake Run

**MÖHNESEE** ■ Die Bönener Lauffreunde Berthold und Tristan Sommer wagten am vergangenen Samstag ein besonderes Abenteuer – den Möhnesee Lake Run, einen etwas anders gearteten Crosslauf.

15 Kilometer durch Matsch und über Heuballen lagen vor den beiden Bönenern. Berthold Sommer (Jahrgang 1965) finishte nach 2:20:50 Stunden als 138. von 267 männli-



Verschlammt, aber glücklich: Berthold und Tristan Sommer.

chen Teilnehmern. Sohn Tristan (Jahrgang 1996) war über zwölf Minuten schneller. Er landete in 2:08:20 Stunden auf Platz 93.

Für Tristan Sommer war es der erste Lauf mit einem solch extremen Charakter. Berthold Sommer hat schon mehr Erfahrung. Allein in diesem Jahr startete er beim Strongman, beim Harzer Keiler und beim Urbanation in Hamburg. ■ WA

## Sven Serke siegt im Halbmarathon

LEICHTATHLETIK Martin Munk läuft als Dritter ein - Blick auf Köln-Marathon

**BÖNEN** ■ Sven Serke von den Lauffreunden Bönen legte jetzt den nächsten Sieg hin und gewann den Halbmarathon in Rheine-Elte.

Auch wenn Sven Serke (M35) von den Lauffreunden Bönen das Rennen in 1:12:47 Std. mehr als deutlich gewann, hätte er sich etwas weniger Luftfeuchtigkeit und weniger Wind gewünscht. Serke, der sich auf den Marathon Mitte Oktober in Köln vorbereitet, lief sechs Minuten vor dem Zweiten über die Ziellinie. Er war mit einer Zielzeit von 1:11:55 Std. an den Start gegangen. Serke: „Ich bin aber mit dem Leistungstest für den Marathon sehr zufrieden.“ Serke blieb bei seinem Start-Ziel-Sieg nur 20 Sek. hinter seiner persönlichen Bestzeit, die gleichzeitig Vereinsrekord für die Lauffreunde bedeutet.

Ebenfalls in Rheine-Elte am Start war Martin Munk (M40). Er wurde mit 1:28:04 Std. Gesamtdritter, ebenfalls mit deutlichem Vorsprung vor seinem direkten Verfolger und gewann seine Altersklasse, Munk nach dem Rennen: „Das war für mich eine ganz neue Erfahrung, ein Lauf nur gegen die Uhr und den inneren Schweinehund.“ Auch er will den Köln-Marathon bestreiten und sah den Lauf in Rheine-Elte zunächst als Standortbestimmung.

Am gleichen Tag war Michael Schelter bei einem Fünf-Kilometer-Lauf in Rheda-Wiedenbrück am Start. Er erreichte mit 23:20 Min. Platz 75 von 275 Teilnehmern.

Fast herbstlich waren hingegen die Wetterbedingungen bei dem Münster-Marathon am vergangenen Sonntag. Temperaturen deutlich unter 15 Grad zum Start, heftiger Regen und stark böiger Wind prägten zunächst das Rennen. Aber zwei Stunden nach dem Start wurden die Bedingun-



Sven Serke und Martin Munk liefen in Rheine ganz vorne ein.

gen dann besser und zum Schluss des Rennens schien sogar die Sonne.

Unter den 2166 Finishern war Marcus Münstermann (M35) von den Lauffreunden Bönen. Er beendete den Lauf nach 3:43:45 Std. Das bedeutete Platz 692 von 1785 Männern. In seiner Altersklasse M 35 erreichte er Platz 85 von 179 Konkurrenten.

# Serke gewinnt Halbmarathon in Rheine

WA  
12.9.

**LEICHTATHLETIK** Gute Zeiten trotz schlechtem Wetter / Lauffreunde viel unterwegs

**BÖNEN** • Fast herbstlich waren die Wetterbedingungen bei der 12. Auflage des Münster-Marathon am vergangenen Sonntag. Temperaturen deutlich unter 15 Grad Celsius zum Start, heftiger Regen und stark böiger Wind prägten zunächst das Rennen. Zwei Stunden nach dem Start sah es klimatisch besser und sportlich gut aus für die Bönener Lauffreunde: Marcus Münstermann (M35) lief in 3:43:45 Stunden als 692. von 1785 Männern in den Zielkanal. Seine Zeit bedeutete Platz 85 unter 179 Konkurrenten seiner Altersklasse M35.

Am Samstag, in Rheine-Elte, herrschten andere Wetterbedingungen. Richtig gutes Laufwetter war es nach Meinung von Sieger Sven Serke aber mit hoher Luftfeuchtigkeit und zuviel Wind auch nicht. Der Lauffreund (M35) gewann trotzdem deutlich in 1:12:47 Stunden. Im Ziel hatte Serke, der sich mit dem Halbmarathon auf den ganzen am 13. Oktober in Köln vorbereitet, 6 Minuten Vor-



Lauffreund Sven Serke siegte beim Halbmarathon in Rheine, Martin Munk wurde Dritter. Beide starteten beim Köln-Marathon. • Fotos: pr

sprung. Auch, wenn er seine Zielzeit von 1:11:55 Stunden knapp verfehlte, war er mit dem Leistungstest für den Marathon sehr zufrieden. Serke blieb bei seinem Start-Ziel-Sieg nur 20 Sekunden über seiner persönlichen Bestzeit, den Vereinsrekord der Lauffreunde.

Ebenfalls in Rheine-Elte am Start war Martin Munk (M40). Er wurde mit 1:28:04 Std. Gesamtdritter und Altersklassensieger. „Das war für mich eine ganz neue Erfahrung, ein Lauf nur gegen die Uhr

und den inneren Schweinehund.“ Auch Munk startet beim Köln-Marathon, sah den Lauf in Rheine-Elte als Standortbestimmung.

Michael Schelter lief ebenfalls Samstag in 23:20 Minuten auf Platz 75 von 275 Teilnehmern über 5 km in Rheda-Wiedenbrück.

Schon am letzten Augustwochende startete Christian Zicholl beim Cologne Triathlon Weekend als einer unter mehr als 2000 Teilnehmern. Der Lauffreund wählte die so genannte „Half Ironman-Dis-



Christian Zicholl wagte das Abenteuer Köln-Triathlon.

tanz“ über 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad fahren und 21.1 km Laufen.

Überraschend schnell absolvierte Zicholl den nassen, ersten Streckenabschnitt im Fühlingersee in 33:35 Minuten. Nach 2:47:48 im Sattel und 1:47:21 Stunden in den Laufschuhen inklusive einer Bergwertung, die Wendeltreppe an der Deutzer Brücke, beendete der Bönener den Halbtriathlon vor großer Kulisse im Schatten des Doms nach einer Gesamtzeit von 5:06:45 Stunden. • WA

▶ Presseausschnitt für Jürgen Korvin  
vom 17.09.2013

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hellweger Anzeiger | <input type="checkbox"/> Ruhr Bote        | <input type="checkbox"/> Sonntagskurier        | <input checked="" type="checkbox"/> Westfälischer Anzeiger <i>Bönen</i> |
| <input type="checkbox"/> Lünen Anzeiger     | <input type="checkbox"/> Ruhr Nachrichten | <input type="checkbox"/> Werne am Sonntag      | <input type="checkbox"/> Westfalenpost                                  |
| <input type="checkbox"/> Ruhr-Anzeiger      | <input type="checkbox"/> Stadtspiegel     | <input type="checkbox"/> Westd. Allg.- Zeitung | <input type="checkbox"/> Wochenkurier                                   |

## Podiumsplätze

### LEICHTATHLETIK Lauffreunde im Kreis vorne

**BERGKAMEN** • Ein Trio der Lauffreunde Bönen nahm an der Leichtathletik-Kreismeisterschaft im Oberadener Römerbergstadion teil und platzierte sich mehrfach auf dem Podium.

Lars Grunenberg wurde über 5000 m in 20:02,7 Minuten Zweiter der Altersklasse M40. Zwei Sekunden später

lief Ralf Bartmann ins Ziel. Seine persönliche Bestzeit bedeutete Rang drei der M45. Dritter wurde auch Michael Flory, wenn auch in der M50. Er benötigte 22:38,4 Minuten.

Über 3000 m war Jonas Weitz von der TuS Bönen in Oberaden am Start. Seine 10:58,2 reichten zum zweiten Platz der M15. • WA



Schafften es bei den Kreismeisterschaften aufs Podium (von links): Lars Grunenberg, Michael Flory und Ralf Bartmann. • Foto: pr

# Gutschow und Maletz neue Kreismeister

LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim Uentropfer Herbstlauf auf vorderen Rängen

W 07  
18.9

**BÖNEN** ■ Strecken über fünf und zehn Kilometer standen beim Uentropfer Herbstlauf für die Lauffreunde Bönen zur Auswahl. Auch das Wetter spielte mit, da es erst nach dem Ende der Veranstaltung

zu regnen begann. Nur der böige Wind kostete den Bönern die eine oder andere Sekunde.

Katrin Walter lief über fünf km vorne mit. Sie wurde zweite Frau im Gesamfeld

und gewann in 21:20 Minuten ihre Altersklasse W30. Schnellster Lauffreund war Marcus Münstermann, der sich eine Woche nach dem Münster-Marathon mit 20:52 und Platz drei der M35 zufriede-

den zeigte. Bernd Jahn landete in 25:23 auf Rang zwei der M60. Jeweils dritte Altersklassenplätze erreichten Michael Schelter (23:34/M40) und Hartmut Stoepel (26:56/M60). Daniela Stoepel finishte zeitgleich mit ihrem Vater.

Im Rahmen des Herbstlaufes wurden auch die diesjährigen Kreismeisterschaften des Leichtathletikkreises Unna-Hamm über zehn Kilometer ausgetragen. Frank Gutschow gewann den Titel in 41:21 in der Altersklasse M50 und Steffen Maletz in 50:45 in der Altersklasse U20. Vize-Meisterin wurde Gisela Homeyer in der W60 mit einer Zeit von 59:15 Minuten. Ohne Meisterambitionen waren Simon Vulf (M60) mit 51:33 und Berthold Sommer (M45) mit 1:00:05 ins Ziel liefen. ■ WA



Die Bönener liefen beim Herbstlauf in ihren Altersklassen ganz vorne mit. ■ Foto: pr

# Fleiß steckt an

## LEICHTATHLETIK Hermann läuft Marathon

**KARLSRUHE/BESTWIG** ■ Im Sauerland, in Ostwestfalen im Badischen waren Leichtathleten der Lauffreunde Bönen bei Veranstaltungen am Start.

Am 31. Baden-Marathon in Karlsruhe nahm Wolfgang Hermann (M65) teil. Nach zweijähriger Wettkampfabstinenz hatte er sich intensiv auf die Königsdisziplin des Straßenlaufes vorbereitet. Er beendete das Rennen nach 4:10,18 Stunden und erreichte damit Platz acht in seiner Altersklasse. „Meines Wissens ist es Wolfgangs 53. erfolgreicher Marathon. Mit dieser Zahl liegt er bei den Lauffreunden ganz weit vorne“, sagte Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde, dazu.

Seine Ehefrau Sabine (W55) hatte in Karlsruhe für den Halbmarathon gemeldet und freute sich über eine Endzeit

von 2:16,05. „Der Trainingsfleiß von Wolfgang hat mich angesteckt. Ich denke, ich werde auch mal wieder einen Marathon angehen“, meinte sie.

Stefan Deimann und Sohn Jonas waren bei einer Veranstaltung im sauerländischen Bestwig am Start. Stefan Deimann finishte beim Halbmarathon nach 1:58,57 Stunden und erreichte damit den vierten Rang der M40. „Das war ein Landschaftslauf ausschließlich über Wald- und Wiesenwege mit einem sehr anspruchsvollen Profil“, erklärte er. Jonas Deimann (Jahrgang 1998) ging über 3,7 km an den Start, wurde hier mit 14:42 Minuten Gesamtdritter und gewann seine Altersklasse M15.

Den 10-km-Wettbewerb beim 15. Delbrücker Katharinenlauf beendete Simon Vulf (M60) 51:11 Minuten. ■ **WA**



Jonas Deimann (links) wurde in Bestwig Dritter über 3,7 Kilometer. Sein Vater Stefan absolvierte den Halbmarathon in unter zwei Stunden. ■ Foto: pr.

WV

3. OKTOBER 2013

## Marathon-Vorbereitung

### LEICHATHLETIK Lauffreunde mit Bestzeit

**BERTLICH/LÜNEN** • Für die Vorbereitung auf ihren Marathon Mitte Oktober um den Essener Baldeney See gingen vier Bönener Lauffreunde bei den 90. Bertlicher Straßenläufen über die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km an den Start. Auf der offenen Strecke machte sich der starke Ostwind erheblich bemerkbar. Michael Klein beendete den Lauf nach 1:42,45 Stunden, Markus Meier nach 1:47,35, Thorsten Bucker nach 1:47,36 und Jutta Picker in neuer persönlicher Bestzeit nach 1:55,58. Sie steigerte sich um 66 Sekunden. „Der Marathon kann kommen. Ich hoffe nur auf etwas weniger Wind“, meinte Jutta Picker.

Fünfter im Bunde war Michael Ganswind, der sich mehr als deutlich auf 1:52,31 Stunden verbesserte. Seine

alte Bestmarke stand bei 1:59,59. „Der Wind hat mich bestimmt zwei Minuten gekostet. Da ist also noch was drin“, sagte er. Die Bönener erreichten mit ihren Zeiten Platz vier in der Mannschaftswertung der Männer.

Über die 15 km-Strecke absolvierte Monika Folkerts ihren ersten Wettkampf für die Lauffreunde. Sie erreichte mit 1:25,55 Platz drei in ihrer Altersklasse W40.

Zwei Bönener nahmen am 23. Hanselauf in Lünen-Brambauer teil. Jonas Deimann erreichte über fünf Kilometer in 20,48 Minuten einen hervorragenden dritten Rang im Gesamteinlauf und gewann damit die Altersklasse U16. Stefan Deimann benötigte für die 10-km-Strecke 47,15 Minuten und lief damit auf Platz drei der M40. • WA



Das Bönener Quintett in Bertlich. • Foto: pr

# Sven Serke <sup>17.11.2013</sup> mischt vorne mit <sup>13</sup>

## LEICHTATHLETIK Starke Zeit beim Köln Marathon - Bönener auch in Essen

**BÖNEN** ■ Gleich im Dutzend gingen die Laufreunde jetzt an den Marathonstart, sechs beim Stadtmarathon in Köln und sechs beim Marathon rund um den Essener Baldeysee.

Bei seinem zweiten Marathonlauf überhaupt setzte Sven Serke (M35) in Köln einen besonderen Akzent. Mit 2:34:09 Std. lief er im Rennen ganz vorne mit und wurde damit 13. Mann. Nur ein Deutscher erscheint vor ihm in der Ergebnisliste, und der war auch noch elf Jahre jünger. Mit dieser neuen persönlichen Bestzeit eroberte er Platz 1 der ewigen Marathonbestenliste der Lauffreunde Bönen.

Auch Marcus Voß (M45) zeigte sich mit einer Zeit von 2:50:21 Std. weit vorne. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Platz drei in seiner Altersklasse. Martin Munk (M40) stellte mit 3:07:12 Std. eine neue persönliche Bestzeit auf (Platz 174 bei den Männern, Platz 49 in M40). Eine neue Bestzeit gelang in ihrem dritten Marathon auch Sabine Schulte (W45). Sie verbesserte sich um sieben Min. auf 3:57:13 Std. (Platz 265 bei den Frauen, Platz 44 in W45).

Auch Lars Grunenberg

und Frank Gutschow zeigten sich mit dem Kölner Lauf zufrieden. Grunenberg (M40) finishte nach 3:16:06 Std. (Platz 332 bei den Männern, Platz 78 in M40) und Gutschow nach 3:20:21 Std. (Platz 441 bei den Männern, Platz 48 in M50).

Ruhiger und beschaulicher, aber nicht weniger anstrengend ging es beim Marathon „Rund um den Baldeysee in Essen“ zu. Für Jutta Picker und Markus Meier gab es auch hier neue persönliche Bestzeiten. Sie verbesserte sich um mehr 30 Min. auf 4:05:08 Std. (Platz 72 bei den Frauen, Platz 20 in W40). Auch für Meier gab es einen deutlichen Sprung nach vorne, nämlich um rund 25 Min. auf 3:48:52 Std. (Platz 394 bei den Männern, Platz 109 in M45).

Michael Klein, der Picker und Meier auf dieses Rennen vorbereitet hatte, erreichte nach 4:09:06 Std. das Ziel (Platz 554 bei den Männern, Platz 144 in M45). Schnellster Bönener, wenn auch nur knapp vor Meier, war Thorsten Bücken, der nach 3:48:14 Std. finishte (Platz 387 bei den Männern, Platz 106 in M45).

### Übrige Ergebnisse:

Stefan Deimann 4:24:26 Std. (Platz 632 bei den Männern, Platz 113 in M40); Michael Schelter 4:37:19 Std. (Platz 695 bei den Männern, Platz 123 in M40). Stefan Deimann



Sechs Bönener Lauffreunde stellten sich den Stapazen des Marathons in Köln.

■ Foto: Privat

# Trauer um Ehrenmitglied

## NACHRUF Ludwig Gosewinkel gestorben

**BÖNEN** ■ Die Lauffreunde Bönen trauern um ihr Ehrenmitglied Ludwig „Lutz“ Gosewinkel, der bereits am Dienstag, 8. Oktober, nach schwerer Krankheit im Alter von 85 Jahren gestorben ist.

„Lutz kam im Dezember 1986, gut ein Jahr nach unserer Gründung, zu uns“, erinnert sich Dieter Maletz, Ehrenvorsitzender der Lauffreunde: „Er war damals mit 58 Jahren bereits in einem Alter, in dem andere längst ihre sportlichen Aktivitäten beendet haben. Er sah im Laufsport eine gute Möglichkeit, so lange wie möglich sportlich aktiv zu bleiben. Bewegung braucht der Mensch, das war eine wichtige Aus-

ge für ihn.“ Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde, ergänzt: „Noch bis zum Alter von 80 Jahren nahm er an Volksläufen teil, aber nicht, um eine gute Platzierung zu erreichen, sondern einfach nur, um dabei zu sein.“ Er genoss die sportliche Gemeinschaft von Jung und Alt. Korvin weiter: „Irgendwann sagte er dann zu mir: Jetzt höre ich mit den Wettkämpfen auf. Bis zu seiner Erkrankung absolvierte er jedoch weiterhin sein wöchentliches Training bei den Lauffreunden“, so Korvin. ■ **WA**

Trauerfälle und Kondolenzbücher unter [www.westfalen.trauer.de](http://www.westfalen.trauer.de), zu erreichen über [www.wa.de](http://www.wa.de)



Lauffreunde-Gründer Dieter Maletz (links) verlieh Ludwig Gosewinkel vor zehn Jahren die Ehrenmitgliedschaft. ■ Foto: pr

WB  
16  
10  
23



Ingo Hanke, Meinolf Nather, Berthold Sommer, Christian Grund und Lukas Fudalej (von links) traten für die Lauffreunde an. • Fotos: pr



Jürgen Weitz, Jonas Weitz, Lennart Luhmann, Claudia Weitz, Ivonne Pietrucha und Dietmar Völkel (von links) waren für die TuS aktiv.

## Erster Pokal für Claudia Weitz

LEICHTATHLETIK Lauffreunden und TuS-Athleten beim Hellweglauf in Lünern

UNNA ■ Beim 16. Internationalen Hellweglauf in Lünern waren Aktive der Lauffreunde Bönen und der TuS Bönen unter den Teilnehmern. Und das durchaus erfolgreich: So gewann Claudia Weitz (TuS) über fünf Kilometer die Altersklasse W45 in persönlicher Bestzeit von 23:48 Minuten und damit ihren ersten Pokal überhaupt.

Ebenfalls ganz oben auf dem Treppchen stand Lauf-freund Steffen Maletz (22:59/ U20). Schnellster Bönener über die 5-km-Strecke war Jonas Weitz von der TuS in

20:31 (3. U16). Er wollte eigentlich unter 20 Minuten bleiben, doch der teilweise heftige Wind machte ihm wie vielen anderen einen Strich durch die Rechnung. Er grämte sich nur kurz und wird die Marke beim nächsten Mal erneut angreifen.

Manuela Maletz erreichte in 23:52 Platz zwei der W45. Hartmut Stoepel lief in 27:01 als Dritter der M60 ein. Nach jahrelanger Wettkampfpause wagte Klaus-Peter Klincker (M60) mal wieder einen Start – als „Familienunternehmen“ in Begleitung von Tochter

und Schwiegersohn. Klinker benötigte 27:26, Ann-Kristin Dirks 27:24 und Siebo Dirks 27:26 (2. M30).

Die übrigen Zeiten der Lauffreunde: Dirk Roß 23:11 Minuten (Bestzeit), Jörg Roß 25:40, Daniela Stoepel 26:47, Bernd Uelzmann 29:32

Die übrigen Ergebnisse der TuS-Athleten: Jürgen Weitz 25:49 Minuten (10. M45), Lennart Luhmann 29:16 (5. U18), Ivonne Pietrucha 30:45 (5. W35), Dietmar Völkel 31:56 (7. M60)

Die Lauffreunde waren zudem auch über die zehn Kilometer am Start. Christian Grund erreichte mit 47:24 Minuten eine neue persönliche Bestzeit (4./M45). Berthold

Sommer (M45) benötigte 57:59.

Dem 10 km-Start folgte der Halbmarathon. Ingo Hanke in 1:27,50 Stunden schnellster Bönener. Er landete mit dieser Zeit auf Rang zwei der M35. Für Lars Kümmel (M40) und Lukas Fudalej (M35) war es der erste Start bei einem Halbmarathon. Kümmel finishte nach 1:49,10, Fudalej nach 1:49,53. Meinolf Nather (M45) benötigte 1:53,55.

Beim 10-km-Walking-Wettbewerb war Dieter Kaiser am Start. Er bewältigte die Strecke in 1:17,58 Stunden. ■ WA



Sven Serke (2. v. l.) strahlt über beide Ohren. Zu Recht: Er ist jetzt auch schnellster Lauffreund über die Marathonstrecke. ■ Fotos: pr

# Serke läuft ganz vorne mit

W 17.7.2013

## LAUFSPORT Lauffreund als 13. zweitbesten Deutschen beim Köln-Marathon

**BÖNEN** ■ Weit über 20 000 Läufer nahmen am Köln-Marathon 2013 am vergangenen Sonntag insgesamt teil. 4115 Männer und 1015 Frauen schafften die volle Distanz von 42,2 Kilometern. Sechs davon trugen die Farben der Lauffreunde Bönen. Ganz vorne mit lief Sven Serke: Der Lauffreund beendete den Wettbewerb als 13. in 2:34,12 Stunden. Er lief damit direkt hinter Fabian Rahn (Köln) als zweit-schnellster deutscher Läufer ins Ziel im Schatten des Doms.



Michael Klein (2. v. l.) trieb seine Lauffreunde zu Bestzeiten.

Es war erst der zweite Marathon des Heereners in den Bönener Farben. Im vergangenen Jahr lief Serke als 34. in den Zielkanal ein. Damals war er fünf Minuten langsamer. Seine aktuelle Zeit stellt auch die „ewige“ Marathon-Bestzeit von Heiner Karlsohn (2:38,25 Stunden) in den Schatten. Umso erstaunlicher ist, dass Lauffreund Serke angeschlagen in die rheinische Metropole reiste: „Am Mittwoch ereilten mich noch leichte Halsschmerzen, die bis zum Start anhielten. Es ging aber gut. Hätte ich nicht wie beim letzten Mal wieder einen unfreiwilligen Zwischenstopp einlegen müssen und wäre der Wind nicht so heftig gewesen, dann wäre noch mehr drin gewesen. Seit heute gibt es das Projekt 2:29

Stunden“, setzt sich der Altersklassensieger (M35) ein Ziel für das kommende Rennen 2014.

Auch Marcus Voß (M45) lief in einer Zeit von 2:50,21 Stunden weit nach vorne im Gesamtklassement. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Platz drei in seiner Altersklasse.

Die 42,2 Kilometer verlangten den Startern einiges ab. Starker Wind und kühle Herbsttemperaturen sorgten für ungünstige Randbedingungen. Martin Munk (M40) stellte trotz der nicht optimalen Bedingungen mit 3:07,12 Stunden eine neue persönliche Bestzeit auf (Platz 174, 49. M40). So schnell wie nie zuvor war auch Sabine

Schulte (W45) bei ihrem dritten Marathon. Sie verbesserte sich um 7 Minuten auf 3:57,13 Stunden (Platz 265 Frauen, 44. W45).

Auch Lars Grunenberg und Frank Gutschow zeigten sich mit dem Kölner Lauf zufrieden. Grunenberg (M40) finishte nach 3:16,06 Stunden (Platz 332, 78. M40), Gutschow nach 3:20,21 Stunden (Platz 441, 48. M50). Er steigerte sein Tempo im Laufe des Rennens. Gutschow war auf den letzten 20 Kilometern schneller als auf den ersten.

Kleiner und deswegen auch ruhiger sowie beschaulicher aber keineswegs weniger anstrengend ging es beim Marathon „Rund um den Balden-

eysee in Essen“ zu. 143 Frauen und 767 Männer erreichten das Ziel. „Den Reiz dieses Marathons macht die Strecke überwiegend am See aus. Ansonsten spürt man hier in manchen Passagen schon einmal die sprichwörtliche Einsamkeit des Langstreckenläufers“, meinte Lauffreunde-Sportwart Jürgen Korwin zu sehr vereinzelter Zuschauerinteresse.

Jutta Picker und Markus Meier liefen in Essen neue persönliche Bestzeiten. Für Picker war es der zweite Marathon, der erste im Lauffreunde-Trikot. Sie verbesserte sich um mehr 30 Minuten auf 4:05,08 Std. (Platz 72 Frauen, 20. W40). Auch für Meier gab es einen deutlichen Sprung nach vorne, nämlich um rund 25 Minuten auf 3:48,52 Stunden (Platz 394, 109. M45).

Lauffreunde-Trainer Michael Klein, der die Beiden auf dieses Rennen vorbereitet hatte, erreichte mit Magenproblemen nach 4:09,06 Stunden das Ziel (Platz 554, 144. M45).

Schnellster Bönener, wenn auch nur knapp vor Meier, wurde Thorsten Bucker, der nach 3:48,14 Stunden finishte (Platz 387, 106. M45). ■ **WA** Die Ergebnisse: Stefan Deimann 4:24,26 Std. (632., 113. M40), Michael Schelter 4:37,19 Std. (695., 123. M40).

# LF Bönen <sup>LM</sup> stellen in Köln <sup>3.11.</sup> das beste Team

**LAUFSPORT** Mannschaftswertung  
noch vor Lokalmatador ASV gewonnen

**BÖNEN** ■ Knapp zwei Wochen dauerte es, bis sich die Ahnung von Sven Serke von den Lauffreunden Bönen bestätigte. Erst jetzt wurde die Mannschaftswertung des Köln-Marathon, der am 13. Oktober stattfand, bekannt. Ein Trio der Lauffreunde gewann diese Wertung.

Als Kenner der Szene hatte Serke vermutet, dass die Bönener zumindest unter den Platzierten liegen würden. Serke (M35) lief mit 2:34:09 Std. in dem Rennen ganz vorne mit und wurde 13. Mann. Nur ein Deutscher erscheint vor ihm in der Ergebnisliste. Marcus Voß (M45) trug mit einer Zeit von 2:50:21

Std. zum tollen Mannschaftsergebnis bei. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Platz 3 in seiner Altersklasse. Martin Munk (M40) vervollständigte mit 3:07:12 Std. und einer neuen persönlichen Bestzeit (Platz 174 bei den Männern, Platz 49 seiner Altersklasse) das Trio. In der Addition aller drei Zeiten erreichte man 8:32:45 Std. „Damit liegen wir exakt 3 Minuten vor der Mannschaft des Lokalmatadoren ASV Köln“, erläutert Martin Munk nicht ohne Stolz.

Auch in Köln an den Start gehen wollten die Bönener Jana und Hauke Deutschmann, beide für das Team Leguano startend. Für das Ehepaar wäre es das gemeinsame Marathondebüt gewesen. Aber nur Hauke Deutschmann (Jg. 82) setzte zunächst sein Vorhaben um. Er beendete den Lauf nach 3:24:45 Std. Nach einem verhaltenen Einstieg in das Rennen steigerte er das Tempo und war in der zweiten Hälfte des Laufes gut 6 Minuten schneller als in der ersten Hälfte. Jana Deutschmann (Jg. 87) verschob ihr Debüt wegen einer Erkältung und startete zwei Wochen später beim Frankfurt-Marathon, der am vergangenen Sonntag stattfand. Der Erfolg gab ihr recht. Für sie blieb die Uhr bei 3:29:42 Std. stehen. Ihre 5 km-Splits zwischen 24:29 Min. und 25:09 Min. dokumentieren ein sehr gleichmäßiges Rennen. Auf den beiden letzten

Kilometern vor dem Ziel steigerte sie sich sogar noch auf 4:48 Min. pro km. Ihr Kommentar am Tag nach dem Rennen: „Den Lauf habe ich gut überstanden, ich verspüre nur einen leichten Muskelkater in der Bauchmuskulatur und habe schwere Beine.“

Von den Lauffreunden war zudem Ingo Hanke (M35) in Frankfurt am Start. Er benötigte 3:13:40 Std. Bis km 30 war er noch auf einem 3 Stunden-Kurs. Aber dann musste er leider dem gewählten Tempo Tribut zollen.

Nachzutragen ist noch ein Start von Sven Serke beim Hexenlauf in Geseke am 20. Oktober, den er mit einer Zeit von 33:42 Min. gewann.

Sven Serke: „Eine Woche nach meiner Marathonbestzeit war zeitlich nicht mehr drin. Bis 5 km konnte ich noch mein Wunschtempo halten. Aber dann lief es nicht mehr rund. Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Trainings- und Wettkampfpause.“

Am gleichen Tag starteten drei Lauffreunde beim Palma de Mallorca-Halbmarathon. Dieter Brodowski, einer der Starter: „Nach dem ich im letzten Jahr hier meinen ersten Marathon mit 3:31:58 Std. erfolgreich hinter mich gebracht habe, wollte ich in diesem Jahr beim Halbmarathon einfach nur dabei sein, um die Dinge zu genießen, die ich im letzten Jahr nicht gesehen habe.“ Hier die Zeiten: Dieter Brodowski (M59) 1:52:07 Std., Thorsten Bückner (M45) 1:55:59 Std., Thomas Klink (M45) 1:56:33 Std.

Am Samstag, dem 26. Oktober, war Dieter Brodowski zusammen mit Peter Hien, ebenfalls Lauffreunde Bönen, beim 16. Sondershäuser Kristalllauf am Start. Gelaufen wurden 11,7 km, 680 Meter unter der Erdoberfläche auf einem Rundkurs von 3,9 km mit einem Höhenunterschied von 85 m pro Runde 85 Meter. Das Besondere: Helmpflicht und warme Untertagetemperaturen waren inbegriffen. Brodowski und Hien waren für die Grubenwehr des Bergwerkes Ost in Hamm am Start. Brodowski benötigte 59:25 Min. und Hien 59:59 Minuten.

„Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Pause.“

Sven Serke, LF Bönen



Marcus Voß, Sven Serke und Martin Munk (v.l.) dürfen sich über den Sieg in der Mannschaftswertung freuen. ■ Foto: Privat

# Sieg in Köln <sup>WA</sup>

30.10.

## LEICHTATHLETIK Teamwertung an Bönen

**BÖNEN** • Knapp zwei Wochen dauerte es, bis sich die Ahnung von Sven Serke von den Lauffreunden Bönen bestätigte. Dann wurde die Mannschaftswertung des Köln-Marathons, der am 13. Oktober stattfand, bekannt gegeben – und ein Trio der Lauffreunde stand ganz oben.

Serke (M35) lief mit 2:34,09 Stunden in dem Rennen ganz vorne mit und wurde als 13. zweitbesten Deutscher (der WA berichtete). Marcus Voß (M45) trug mit einer Zeit von 2:50,21 zum Mannschaftsergebnis bei. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Rang drei in seiner Altersklasse. Martin Munk vervollständigte mit 3:07,12 und einer neuen persönlichen Bestzeit als Gesamt-174. (49. M40) das Trio. In der Addition aller drei Zeiten erreichten die Bönener 8:32,45. „Damit liegen wir exakt drei Minuten vor der Mannschaft des Lokalstadions ASV Köln“, erläutert Munk nicht ohne Stolz.

Sein Marathon-Debüt in Köln feiern wollte das Ehepaar Jana und Hauke Deutschmann, beide für das Team der Firma Leguano startend. Aber nur Hauke Deutschmann (Jahrgang 82) setzte sein Vorhaben um. Er beendete den Lauf nach 3:24,45 Stunden. Jana Deutschmann (Jg. 87) verschob ihre Premiere wegen einer Erkältung und startete zwei Wochen später beim Frankfurt-Marathon. Der Erfolg gab ihr recht. Für sie blieb die Uhr nach einem gleichmäßigen Rennen bei 3:29,42 stehen. Auf den beiden letzten Kilometern vor dem Ziel steigerte sie sich sogar auf 4,48 Minuten pro Kilometer. „Den Lauf habe ich gut überstanden, ich verspüre

nur einen leichten Muskelkater in der Bauchmuskulatur und habe schwere Beine“, meinte sie glücklich. Von den Lauffreunden war auch Ingo Hanke (M35) in Frankfurt am Start. Er benötigte 3:13,40. Bis Kilometer 30 war er noch auf einem Drei-Stunden-Kurs. Dann musste er seinem Tempo Tribut zollen.

### Lauffreunde auf Mallorca und Untertage

Serke startete zudem noch beim Hexenlauf in Geseke, den er mit einer Zeit von 33,42 Minuten gewann. „Bis fünf Kilometer konnte ich noch mein Wunschtempo halten. Aber dann lief es nicht mehr rund. Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Trainings- und Wettkampfpause“, kündigte er an.

Drei Bönener nahmen den Palma-de-Mallorca-Halbmarathon in Angriff. „Nach dem ich im letzten Jahr hier meinen ersten Marathon mit 3:31:58 erfolgreich hinter mich gebracht habe, wollte ich diesmal die Dinge genießen, die ich im letzten Jahr nicht gesehen habe“, meinte: Dieter Brodowski. Die Zeiten: Brodowski (M59) 1:52,07 Stunden, Thorsten Bückner (M45) 1:55,59, Thomas Klink (M45) 1:56,33.

Beim 16. Sondershäuser Kristalllauf waren 11,7 km, 680 Meter unter der Erdoberfläche auf einem Rundkurs von 3,9 km mit einem Höhenunterschied von 85 m pro Runde zu absolvieren. Helmpflicht und warme Untertagtemperaturen waren inbegriffen. Brodowski (59,25) und Peter Hien (59:59) waren für die Grubenwehr des Bergwerkes Ost in Hamm am Start. ■ WA



Das Lauffreunde-Trio Sven Serke, Marcus Voß und Martin Munk war die schnellste Mannschaft in Köln. ■ Foto: pr

# LF Bönen <sup>HMA</sup> stellen in Köln <sup>3.12.</sup> das beste Team

## LAUFSPORT Mannschaftswertung noch vor Lokalmatador ASV gewonnen

**BÖNEN** ■ Knapp zwei Wochen dauerte es, bis sich die Ahnung von Sven Serke von den Lauffreunden Bönen bestätigte. Erst jetzt wurde die Mannschaftswertung des Köln-Marathon, der am 13. Oktober stattfand, bekannt. Ein Trio der Lauffreunde gewann diese Wertung.

Als Kenner der Szene hatte Serke vermutet, dass die Bönener zumindest unter den Platzierten liegen würden. Serke (M35) lief mit 2:34:09 Std. in dem Rennen ganz vorne mit und wurde 13. Mann. Nur ein Deutscher erscheint vor ihm in der Ergebnisliste. Marcus Voß (M45) trug mit einer Zeit von 2:50:21

Std. zum tollen Mannschaftsergebnis bei. Er erreichte Platz 40 bei den Männern und Platz 3 in seiner Altersklasse. Martin Munk (M40) vervollständigte mit 3:07:12 Std. und einer neuen persönlichen Bestzeit (Platz 174 bei den Männern, Platz 49 seiner Altersklasse) das Trio. In der Addition aller drei Zeiten erreichte man 8:32:45 Std. „Damit liegen wir exakt 3 Minuten vor der Mannschaft des Lokalmatadoren ASV Köln“, erläutert Martin Munk nicht ohne Stolz.

Auch in Köln an den Start gehen wollten die Bönener Jana und Hauke Deutschmann, beide für das Team Leguano startend. Für das Ehepaar wäre es das gemeinsame Marathondebüt gewesen. Aber nur Hauke Deutschmann (Jg. 82) setzte zunächst sein Vorhaben um. Er beendete den Lauf nach 3:24:45 Std. Nach einem verhaltenen Einstieg in das Rennen steigerte er das Tempo und war in der zweiten Hälfte des Laufes gut 6 Minuten schneller als in der ersten Hälfte. Jana Deutschmann (Jg. 87) verschob ihr Debüt wegen einer Erkältung und startete zwei Wochen später beim Frankfurt-Marathon, der am vergangenen Sonntag stattfand. Der Erfolg gab ihr recht. Für sie blieb die Uhr bei 3:29:42 Std. stehen. Ihre 5 km-Splits zwischen 24:29 Min. und 25:09 Min. dokumentieren ein sehr gleichmäßiges Rennen. Auf den beiden letzten

Kilometern vor dem Ziel steigerte sie sich sogar noch auf 4:48 Min. pro km. Ihr Kommentar am Tag nach dem Rennen: „Den Lauf habe ich gut überstanden, ich verspüre nur einen leichten Muskelkater in der Bauchmuskulatur und habe schwere Beine.“

Von den Lauffreunden war zudem Ingo Hanke (M35) in Frankfurt am Start. Er benötigte 3:13:40 Std. Bis km 30 war er noch auf einem 3 Stunden-Kurs. Aber dann musste er leider dem gewählten Tempo Tribut zollen.

Nachzutragen ist noch ein Start von Sven Serke beim Hexenlauf in Geseke am 20. Oktober, den er mit einer Zeit von 33:42 Min. gewann.

Sven Serke: „Eine Woche nach meiner Marathonbestzeit war zeitlich nicht mehr drin. Bis 5 km konnte ich noch mein Wunschtempo halten. Aber dann lief es nicht mehr rund. Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Trainings- und Wettkampfpause.“

Am gleichen Tag starteten drei Lauffreunde beim Palma de Mallorca-Halbmarathon. Dieter Brodowski, einer der Starter: „Nach dem ich im letzten Jahr hier meinen ersten Marathon mit 3:31:58 Std. erfolgreich hinter mich gebracht habe, wollte ich in diesem Jahr beim Halbmarathon einfach nur dabei sein, um die Dinge zu genießen, die ich im letzten Jahr nicht gesehen habe.“ Hier die Zeiten: Dieter Brodowski (M59) 1:52:07 Std., Thorsten Bücker (M45) 1:55:59 Std., Thomas Klink (M45) 1:56:33 Std.

Am Samstag, dem 26. Oktober, war Dieter Brodowski zusammen mit Peter Hien, ebenfalls Lauffreunde Bönen, beim 16. Sondershäuser Kristalllauf am Start. Gelaufen wurden 11,7 km, 680 Meter unter der Erdoberfläche auf einem Rundkurs von 3,9 km mit einem Höhenunterschied von 85 m pro Runde 85 Meter. Das Besondere: Helmpflicht und warme Untertagetemperaturen waren inbegriffen. Brodowski und Hien waren für die Grubenwehr des Bergwerkes Ost in Hamm am Start. Brodowski benötigte 59:25 Min. und Hien 59:59 Minuten.

„Jetzt mache ich erst einmal eine ausgiebige Pause.“

Sven Serke, LF Bönen



Marcus Voß, Sven Serke und Martin Munk (v.l.) dürfen sich über den Sieg in der Mannschaftswertung freuen. ■ Foto: Privat

# Ziel erreicht

## LEICHTATHLETIK Thiel läuft ersten Marathon

**BÖNEN** ■ Nicht einen großen Stadtmarathon, sondern eine kleine Laufveranstaltung, die der SuS Bertlich ausrichtete, hatte sich Thomas Thiel (M 50) von den Lauffreunden Bönen für sein Marathondebüt ausgesucht. Im nördlichen Ruhrgebiet waren gleich mehrere Bönener aktiv.

Thiels Vorhaben war es, eine Zeit unter vier Stunden zu erreichen. Die Wetterbedingungen spielten mit, die Organisation in Bertlich ist in Läuferkreisen ohnehin anerkannt. „Aber“, so Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde, „es kamen beim Marathon nur 85 Starter ins Ziel. Also musste sich Thomas von vornherein auf ein einsames Rennen einstellen. Das macht ein Debüt nicht unbedingt leichter.“ Thiel kam nach 3:56,29 Stunden ins Ziel – erschöpft, doch überglücklich: „Ich freue mich, mein Ziel erreicht zu haben.“

Neben Thiel waren weitere Lauffreunde in Bertlich am Start. Der SuS bietet vom 5-km-Lauf bis zum Marathon sieben Startmöglichkeiten über unterschiedliche Distanzen an, eine wohl einmalige Streckenvielfalt.

Marcus Voß (M45) und Lars Grunenberg (M40) benötigten beide noch eine 15-km-Zeit für die Top-Ten-Wertung der Lauffreunde. Voß beendete das Rennen als Gesamtdritter nach 55,56 Minuten und Grunenberg als Elfter nach 1:02,24 Stunden. Beide gewannen damit ihre Altersklasse. Aus dem gleichen

Grund war Sabine Schulte am Start. Ihr fehlte für 2013 noch eine Halbmarathonzeit. 1:54,37 Stunden bedeuteten nicht nur Platz zwei der W45, sondern auch eine neue persönliche Bestzeit. „Sabine hat in diesem Jahr bereits über fünf Kilometer mit 24,05 Minuten, über zehn mit 50,31, über 15 mit 1:19,47 und über die Marathondistanz mit 3:57,13 Stunden neue persönliche Bestzeiten abgeliefert. Das ist eine tolle Leistung“, lobte Korvin.

Die selten angebotene 30-km-Strecke nutzten Michael Klein und Marcus Meier für einen langen Trainingslauf. Klein erreichte in 2:31,45 Platz drei in M45, Meier (2:32,03) den vierten Rang der M45. „In Bertlich starte ich immer wieder gern“, meinte Klein. ■ WA



Thomas Thiel erreichte in Bertlich sein Ziel. ■ Foto: pr

# Viele Treppchenplätze

LEICHTATHLETIK Lauffreunde mit Bestzeiten beim Westerwinkellauf

**HERBERN/DUISBURG** ■ Der Westerwinkelwaldlauf in Ascheberg-Herbern ist seit Jahren eine feste Konstante im Startkalender der Lauffreunde Bönen. Das liegt neben der geografischen Nähe an der guten Organisation und an der zwar nicht einfachen, aber landschaftlich reizvollen Strecke rund um das Schloss Westerwinkel.

Der angekündigte Regen blieb aus, der Wind hielt sich in Grenzen. Die Wege bei der 25. Auflage durch den Wald um das Schloss waren zwar recht aufgeweicht. Aber die bunte Herbstwaldstimmung machte das fast wieder wett.

„Mir liegt die Strecke“, erläuterte der Bönener Ralf Bartmann: „Auf den letzten 500 m geht es ganz leicht bergab. Da kann man noch einmal richtig Tempo machen.“ Bartmann (M45) nutzte dies, um sein Ziel, über fünf Kilometer eine Zeit unter 20 Minuten zu erreichen. Die Uhr blieb für ihn bei 19:43 stehen. Damit war er mit persönlicher Bestzeit schnellster Bönener und erreichte Platz zwei in seiner Altersklasse. Eine Sekunde nach ihm lief Christian Zicholl ebenfalls mit persönlicher Bestzeit über die Ziellinie. Das bedeutete Rang drei



Mit einer großen Gruppe nahmen die Lauffreunde am Westerwinkellauf teil. ■ Foto: pr

der M40. Lars Grunenberg (19:46/M40) hatte sich den beiden als Tempomacher zur Verfügung gestellt und ließ ihnen auch den Vortritt. Das Trio wurde damit Dritter der Mannschaftswertung.

Ebenfalls persönliche Bestzeit lief Stefan Flory (M45) mit 24:52. Er wurde von seinem Bruder Michael (M50) begleitet, der eine Sekunde nach ihm ins Ziel kam. Hartmut Stoepel (M60) erreichte in 24:56 Platz drei seiner Altersklasse. Daniela Stoepel gewann in 25:49 die weibliche Hauptklasse. Thomas Kafan (M45) finishte nach 23:42 Minuten.

Über zehn Kilometer war Frank Gutschow (M50) mit

42:10 schnellster Bönener. Er wurde Dritter seiner Altersklasse. Auch wenn sie ihr Ziel, eine neue persönliche Bestzeit, nicht erreichte, freute sich Jutta Picker (W40) mit 52:08 über den zweiten Altersklassenplatz. Neue persönliche Bestzeiten gab es für Christian Grund (46:34/M45), für Michael Ganswind (51:12/M45) und für Torsten Winkowski (52:57/M45).

**Die übrigen Zeiten:**  
Stefan Deimann (M40) 45:17 Minuten, Bernd Schlockermann (M40) 50:14, Michael Flory (M50) nach Doppelstart und als Tempomacher für Jutta Picker 52:08, Jutta Gutschow (W45) 57:36

Einen ganz anderen Charakter hatte der Halloween-Run im Duisburger Landschaftspark Nord. Es war eine Mi-

schung aus Wettkampf und Erlebnislauf. „Es waren ganz viele Erwachsene und Jugendliche gemeinsam am Start“, erzählte Susanne Ganswind. Viele Teilnehmer waren fantasievoll verkleidet. „Neben den klassischen Hexen, Vampiren und Kürbissen waren richtige Horrorfiguren unterwegs“, so Ganswind.

Das es aber auch um Wettkampf ging, bewies Fabian Ganswind (Jahrgang 2001) Mit 26:04 Minuten erreichte er über die 5-km-Strecke eine neue persönliche Bestzeit. Vater Michael finishte in 26:03 und Mutter Susanne in 26:27. Am Start war auch Meinolf Nat her, der 24:53 für die Distanz benötigte. ■ WA

# „Wind hat wie ein <sup>HM</sup> Föhn geblasen“ <sup>13</sup>

LAUFSPORT Auswärtige Aktive liegen  
beim Lauf über fünf Kilometer vorn

**OBERADEN** ■ Der Lauf über fünf Kilometer war fest in der Hand der auswärtigen Teilnehmer. Franz Konietzky (Bochum) gewann in 16:37 Minuten vor Myron Kantzoglou (Runners Point) und Daniel Appelhans (SC Hagen-Wildewiese).

Als Vierter kam ein alter Bekannter ins Ziel: Roland Steinmetz, mehrfacher Sieger bei „Rund um Flierich“ in Bönen, plagen nach einem Sturz aber Schmerzen an der Achillessehne. „Außerdem hat der Wind wie ein Föhn geblasen. Aber es hat viel Spaß gemacht“, resümierte der zum Triathlon gewechselte Steinmetz.

Nach 18:05 Minuten überquerte Dirk Mahltig (RW Unna) als Gesamttachter die Ziellinie. „Der Wind hat das gesamte Rennen belebt. Ich bin zu lange aus dem Training. Ich mit meiner Leistung zufrieden“, sagte er.

Mit seiner Zeit von 20:51 Minuten war auch Dirk Böhle (TV Werne) einverstanden. „Der Cross-Teil der Strecke ist schon richtig anspruchsvoll. Im Wald mit den leichten Wellen musste man schön kämpfen. Es war ganz nett“, meinte er. Da



Pernilla Will (VfL Fröndenberg) kam als Neunte ins Ziel.

das Feld weit auseinander gezogen war, lief Böhle, in den vergangenen Jahren immer beim „Zehner“ gemeldet, die meiste Zeit allein.

Bei den Frauen setzte sich wie schon beim Bergkamenener Volkslauf in Rünthe Isabel Hafenmayer (LG Schwerthe) in 19:35 Minuten durch. Zweite wurde Dagmar Schädel (LG Kamen, Hamm, Holzwickede), die 18 Sekunden später finishte. Der Nachwuchs machte in der weiblichen Konkurrenz eine gute Figur. Auf Rang acht landete Emily Ritter (SuS Oberaden) vor Pernilla Will (Fröndenberg). Beide Mädchen sind Jahrgang 2002.



Sie liefen am Samstag ganz vorne ins Römerbergstadion ein: Der Bönener Sven Serke (2.v.r.) eingerahmt von Bochumer Läufern: (v.l.) Frank Konietzky (Sieger 5km), Jonas Beverungen (Sieger 10km) und (rechts) Martin Bischoff (2. Platz 10km).

■ Foto: awa



Startschuss zum Lauf über die 10km: Jonas Beverungen (Nr. 212) war erneut nicht zu schlagen und setzte sich wie im Vorjahr durch. 325 Sportlerinnen und Sportler finishten die Barbara-Runde. Foto: awa

# Dominator Beverungen kehrt zurück und siegt

HW 17.12.13

LAUFSPORT Sven Serke Zweiter - Claudia Nachtwey schnellste Frau

Von Andre Wagner

**OBERADEN** ■ Jonas Beverungen (TV Wattenscheid) kehrte nach zwei Jahren wieder an den Ort zurück, wo er zwischen 2005 und 2010 die Konkurrenz beherrschte und sechs Siege gefeiert hatte. Am vergangenen Samstag folgte in 32:43 Minuten der siebte Streich. Bei den Frauen verteidigte Claudia Nachtwey ihren Titel aus dem Vorjahr.

Schon als es kurz nach dem Startschuss aus dem Römerbergstadion ging, hatte Jonas Beverungen einige Meter zwischen sich und dem Zweitplatzierten Sven Serke gebracht. Am Ende betrug der Vorsprung auf den Bön-



Claudia Nachtwey (TV Werne) jubelt: Sie war am Samstag über die 10km schnellste Frau.

ner, der nach 35:13 Minuten finishte, exakt zweieinhalb Minuten. „Ich hätte auf meine Frau hören sollen, die gesagt hat, dass es für mich in Oberaden ohnehin nichts zu holen gibt“, meinte Sven

Serke, der wie im Vorjahr auf dem zweiten Platz landete. Die Luft sei aktuell auch raus, für die Vereinswertung strebt Serke aber noch einen 15-Kilometerlauf an. „Vielleicht ist der Silvesterlauf von Werl nach Soest das letzte Ziel in diesem Jahr“, erklärte er.

Jonas Beverungen, der in diesem Jahr fünfbesten Mann bei den Deutschen Meisterschaften über 1.500 Meter war und in Ulm seinen bislang größten Erfolg

verbucht hat, peilte eigentlich den Streckenrekord (31:48 Minuten), verfehlte diesen aber um knapp eine Minute deutlich. „Nach acht Kilometern habe ich gemerkt, dass das nichts wird und habe Tempo rausgenommen. Der Wind war zu hart“, sagte der 23-jährige Ausnahmeläufer.

Sehr zufrieden zeigte sich auch Claudia Nachtwey. Die Läuferin des TV Werne gewann erneut die Frauenkonkurrenz - diesmal in 42:06 Minuten. Mit dieser Zeit war sie 32 Sekunden schneller als 2012. „Obwohl ich gerade aus dem Wanderurlaub aus Mallorca komme“, strahlte Nachtwey, die keine 24 Stunden zuvor erst wieder in Deutschland gelandet war.



Startschuss zum Lauf über die 10km: Jonas Beverungen (Nr. 212) war erneut nicht zu schlagen und setzte sich wie im Vorjahr durch. 325 Sportlerinnen und Sportler finishen die Barbara-Runde. Foto: awa

# Dominator Beverungen kehrt zurück und siegt

LAUFSPORT Sven Serke Zweiter - Claudia Nachtwey schnellste Frau

Von Andre Wagner

**OBERADEN** ■ Jonas Beverungen (TV Wattenscheid) kehrte nach zwei Jahren wieder an den Ort zurück, wo er zwischen 2005 und 2010 die Konkurrenz beherrschte und sechs Siege gefeiert hatte. Am vergangenen Samstag folgte in 32:43 Minuten der siebte Streich. Bei den Frauen verteidigte Claudia Nachtwey ihren Titel aus dem Vorjahr.

Schon als es kurz nach dem Startschuss aus dem Römerbergstadion ging, hatte Jonas Beverungen einige Meter zwischen sich und dem Zweitplatzierten Sven Serke gebracht. Am Ende betrug der Vorsprung auf den Böne-



Claudia Nachtwey (TV Werne) jubelt: Sie war am Samstag über die 10km schnellste Frau.

ner, der nach 35:13 Minuten finishte, exakt zweieinhalb Minuten. „Ich hätte auf meine Frau hören sollen, die sagt hat, dass es für mich in Oberaden ohnehin nichts zu holen gibt“, meinte Sven

in diesem Jahr“, erklärte er. Jonas Beverungen, der in diesem Jahr fünftbester Mann bei den Deutschen Meisterschaften über 1.500 Meter war und in Ulm seinen bislang größten Erfolg

Serke, der wie im Vorjahr auf dem zweiten Platz landete. Die Luft sei aktuell auch raus, für die Vereinswertung strebt Serke aber noch einen 15-Kilometerlauf an. „Vielleicht ist der Silvesterlauf

verbucht hat, peilte eigentlich den Streckenrekord (31:48 Minuten), verfehlte diesen aber um knapp eine Minute deutlich. „Nach acht Kilometern habe ich gemerkt, dass das nichts wird und habe Tempo rausgenommen. Der Wind war zu hart“, sagte der 23-jährige Ausnahmeläufer.

Sehr zufrieden zeigte sich auch Claudia Nachtwey. Die Läuferin des TV Werne gewann erneut die Frauenkonkurrenz - diesmal in 42:06 Minuten. Mit dieser Zeit war sie 32 Sekunden schneller als 2012. „Obwohl ich gerade aus dem Wanderurlaub aus Mallorca komme“, strahlte Nachtwey, die keine 24 Stunden zuvor erst wieder in Deutschland gelandet war.

HW 17.12.13

▶ Presseausschnitt für Korwin  
vom 21.11.2013

- Bönen
- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hellweger Anzeiger | <input type="checkbox"/> Ruhr Bote        | <input type="checkbox"/> Sonntagskurier        | <input checked="" type="checkbox"/> Westfälischer Anzeiger |
| <input type="checkbox"/> Lüner Anzeiger     | <input type="checkbox"/> Ruhr Nachrichten | <input type="checkbox"/> Werne am Sonntag      | <input type="checkbox"/> Westfalenpost                     |
| <input type="checkbox"/> Ruhr-Anzeiger      | <input type="checkbox"/> Stadtspiegel     | <input type="checkbox"/> Westd. Allg.- Zeitung | <input type="checkbox"/> Wochenkurier                      |



Am 12. Januar gehen Läufer wie Walker wieder an der Ermelingschule an den Start. • Foto: Liesegang

## Countdown läuft

**LAUFSPORT** „Rund um Flierich“ erstmals mit zusätzlichem Lauf über zwei Kilometer

**BÖNEN** • Die Zeit der Laufsportveranstaltungen nähert sich wie auch das Jahr 2013 dem Ende. „Da ist ja noch der Nikolauslauf in Hamm und dann der Sylvesterauslauf von Werl nach Soest“, nennt Jürgen Korwin ausstehende Klassiker in der Region. Arbeitslos ist der Chronist der Lauffreunde Bönen aber keineswegs: Mit dem Jahreswechsel nähert sich der eigene Traditionslauf. Am 12. Januar startet der 29. Lauf „Rund um Flierich“ an der Ermelingschule.

„Es gibt diesmal einen Kinder- und Jugendlauf über

zwei Kilometer“, sagt Korwin zum Novum 2014. „Wir hatten ja immer schon ein schlechtes Gewissen, nur die Zehnkilometerstrecke anzubieten“, erklärt er. Mitentscheidend für die Bönener war aber auch, dass im Rahmen der Hellweg-Serie zahlreiche Kinder- und Jugendläufe in den vergangenen Jahren wegfielen. Der Volkslauf „Rund um Flierich“ gehört als erster im Jahr zu dieser kreisweiten Laufserie. „Wir werden da eine Lücke schließen“, sagt Korwin. Hauptattraktion des Laufes

durch die Felder des Bönener Südens bleibt der Wettbewerb über zehn Kilometer. Der Kurs führt wie immer über Ermelingstraße und Friedenstraße nach Flierich, über den Schattweg auf die Höhe des Röhrbergs und zurück zur Ermelingschule. Der Weg ist amtlich vermessen und somit bestenlistenfähig.

Noch für 2014 und 2015 steht die Ermelingschule als Austragungsort für „Rund um Flierich“ im Laufkalender. Dann schließt die Grundschule. „Die Alternative ist ja bekannt“, sagt Korwin. Start

und Ziel wird der Zechenturm Königsborn III/IV. Vom Bönener Wahrzeichen „geht’s dann entlang der Sesseke – es wird auch ein schöner Landschaftslauf, aber ohne Steigung.“ Und die dann 31. Veranstaltung der Bönener Lauffreunde trägt dann natürlich auch einen neuem Namen. • ml

### Infos und Anmeldung:

www.lauffreundeboenen.de oder telefonisch unter 02383/2654 bei Manulea Maletz, schriftlich bei Jürgen Korwin, Platanenallee 18 A, 59425 Unna, info@lauffreundeboenen.de

# Fast wie ein Crosslauf

WA 27.11

## LEICHTATHLETIK Silber-Jubiläum des Unnaer Kurparklaufs auf schwerem Geläuf

13

**UNNA** • Das sich den Aktiven beim 25. Unnaer Kurparklauf ein schweres Geläuf bieten würde, war von vornherein klar. Nicht ohne Grund will der Leichtathletikkreis Unna-Hamm die Crosslaufmeisterschaften im Frühjahr des nächsten Jahres dort ausrichten. Das nasse Herbstwetter und das rutschige Laub auf der Strecke taten das Übrige. „Bestzeiten waren da nicht zu erwarten“, sagte Jürgen Korvin, Pressewart der Lauf Freunde.

Trotzdem machten sich Böener Athleten, die der TuS und die der Lauf Freunde, auf den Weg in die Kreisstadt. Die Lauf Freunde-Starter hatten sich für die kurze Distanz von fünf Kilometer entschieden.

Lars Grunenberg erreichte hier nach 20:28 Minuten als Zwölfter das Ziel und landete auf Platz drei der M40. Direkt hinter ihm landete Ralf Bartmann in 20:30 (3. M45). Jochen von Glahn wurde 20. in 22:43 (2. M50). Thomas Kafftan finishte nach 24:37 (26./6. M45) und Berthold Sommer nach 28:47 (35./8. M45). In dieser Altersklassen-Wertung dazwischen drängte sich Jochen Weitz als Gesamt-30. in 25:31.

Claudia Weitz von der TuS kam bei den Frauen über 5 km als Sechste und Zweite der W45 ins Ziel (24:40). Ansonsten schickte die TuS seine jungen Akteure ins Rennen, verlegte dafür sogar extra seinen eigentlich an die-

sem Tag geplanten Dschungel-Cup ins neue Jahr. Jonas Weitz siegte bei den Schülern M15 über 2170 Meter in 7:47 Minuten. Spontan hatte sich Jonas Korzyca angemeldet und die Strecke bei seinem ersten Lauf in 9:06 absolviert. Sophie Meiritz wurde über 1100 Meter in 5:06 Siebte der W10.

Lauffreund Dieter Kaiser benötigte für den 5-km-Crosswalk 36:23 Minuten. Hier gab es keine Platzierungen.

Die weiteren Ergebnisse der TuS-Youngster bei den stark frequentierten Schülerrennen über 750 Meter:

W6: 28. Sarah Langensiepen 5:12

M6: 4. Jason Weimann 4:02

W8: 5. Annalena Grams 3:18

M9: 11. Felix Neuschäfer, Felix 3:21

Michael Flory (M50) startete bei einem Halbmarathon am

Essener Baldeneysee. Der Lauffreund erreichte das Ziel in einer Zeit von 1:43,47 Stunden. Beim Werler Stadtlauf lief Ingo Hanke im 5-km-Lauf in 18:10 Minuten als Vierter im Klassement über die Ziellinie und gewann seine Altersklasse M35. Ihm folgte Lars Grunenberg in 18:55 auf Platz neun (2. M 40). Für das 10 km-Rennen hatten Michael Flory (M50) und Bernd Schlockermann (M40) gemeldet. Flory benötigte 46:41, Schlockermann 49:06. Für Letzteren bedeutete dies eine neue persönliche Bestzeit. „Da ich nur sehr sporadisch an Wettkämpfen teilnehme, freue ich mich darüber sehr“, meinte der Lauffreund zufrieden. • WA



Die TuS-Gruppe war zeigte auch bei dem nasskalten Wetter beim Kurparklauf gute Leistungen.



Die Böener Lauffreunde konzentrierten sich in Unna auf die 5-km-Distanz. • Fotos (2): pr

# Fünf Kilometer sind zu kurz

**LAUFSPORT** Lauffreundin Jutta Gutschow verlängert Nikolauslauf

**BÖNEN** ■ Ungewöhnlich lange mussten die Lauffreunde Bönen auf die Ergebnisse des 40. Hammer Nikolauslaufes mit Start und Ziel im Hammer Jahnstadion warten. Probleme mit der Auswertung der Chips als Impulsgeber im Zieleinlauf führten dazu, dass die komplette Ergebnisliste erst am Dienstagnachmittag veröffentlicht wurde. Die Veranstalter ergänzten die fehlenden Zeiten anhand einer Videodokumentation.

„Gott sei Dank geht es beim Straßenlauf ja nicht um zehntel Sekunden“, kommentiert Jürgen Korvin, Pressewart der Lauffreunde.

Ansonsten waren die Bedingungen in Hamm für die Jahreszeit optimal. Ein grauer aber regenfreier Himmel und wenig Wind ließen durchaus gute Zeiten zu.

Die Mehrzahl Lauffreunde wählte trotzdem die 5 km statt der 10 km-Strecke. Martin Munk und Frank Gutschow blieben hier unter 20 Minuten. Munk landete in 19:25 Minuten auf Platz 3 seiner Altersklasse M40. Frank Gutschow wurde in 19:44 Mi-



Die Bönener Lauffreunde mussten wie alle lange auf die Zeiten aus Hamm warten. ■ Foto: pr

nuten sogar Erster in M50. Ihnen folgten jeweils in persönlicher Bestzeit Markus Meier (M45) mit 22:24 Minuten und Lukas Fudalej (M35) mit 22:31 Minuten. Einen Altersklassensieg erreichte schließlich auch Gisela Homeyer mit 27:34 Minuten in W 60. Gisela Olschewsky lief dort in 30:37 Min. auf Platz 3.

Über die lange Distanz war Ingo Hanke (M35) mit 38:59 Minuten schnellster Lauffreund. Das bedeutete Platz 3

in der Altersklasse. Schnellster Bönener über 10 Kilometer wurde wie berichtet der für Olympia Dortmund startende Gesamtzweite Michael Ruhe (33:37 Min.). Marcus Münstermann (M35) finishte nach 44.42 Minuten, Marie-Kristin Dirks (W20), ihr Ehemann und Debütant Siebo Dirks (M30) und Vater Klaus-Peter Klincker (M60) überquerten nach 58:30 Minuten nebeneinander die Ziellinie. Einer Lauffreundin reichte

die gewählte kurze Distanz dann doch nicht aus: Jutta Gutschow lief nach dem Rennen – natürlich im Trainings-tempo – zurück ins heimische Flierich. ■ WA

Die übrigen Ergebnisse über 5 km: Michael Klein (M45) 22:39 Min., Steffen Maletz (U20) 22:54 Min., Meinolf Nather (M45) 23:37 Min., Jutta Gutschow (27:34 Min.), Berthold Sommer (M45) 27:42 Min., Lothar Dieckmann (M65) 29:17 Min., Christin Olschewsky (W30) und Leo Olschewsky (M60) jeweils 33:45 Min.



628 Teilnehmer zählten die LF Bönen beim letzten „Lauf rund um Flierich“. Spielt das Wetter mit, dürfte diese Marke übertroffen werden, denn am 12. Januar steht erstmals auch ein 2km-Schülerlauf im Angebot. ■ Foto: Archiv

# „Rund um Flierich“ eröffnet Hellweg-Serie

LAUFSPORT LF Bönen bieten erstmals einen Schülerlauf an

Von Michael Friehs

**BÖNEN** ■ Heute um 14 Uhr fällt im Bornekamp der Startschuss zur 30. Austragung des Silvesterlaufs des TV Unna. Damit wird zugleich auch inoffiziell die 16. Hellweg-Serie eröffnet. Richtig los geht die aber erst mit dem „Lauf rund um Flierich“, den die LF Bönen am 12. Januar präsentieren.

Heute werden die ersten Stempel auf die Laufkarten, die dem TV Unna bereits in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehen, gedruckt. Beim Silvesterlauf handelt es sich vereinbarungsgemäß um eine Zusatzchance, um den Interessenten der Hellweg-Serie eine Möglichkeit mehr zu geben, die fünf Stempel, die zur Teilnahme an der Abschluss Tombola am Ende des Jahres erforderlich sind, zu erhalten.

So richtig los geht es dann aber am 12. Januar. Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Er wird wie-

der ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start erfolgt um 11 Uhr.

Neu ist in diesem Jahr ein Schülerlauf, der über zwei Kilometer geht und um 11.10 Uhr gestartet wird. Startberechtigt sind die Jahrgänge 2001 bis 2008, ein Startgeld wird nicht erhoben.

Die Veranstaltung,

prämie in Höhe von 75 Euro. Für die Altersklassensieger sind Pokale und Sachpreise vorgesehen.

Den Streckenrekord bei den Frauen hält mit 34:16 Min. Claudia Metzger, gelaufen im Jahre 1994. Der Streckenrekord bei den Männern steht seit 2012 bei 29:35 Min., aufgestellt durch den Äthiopier Teye Dame Kuashu. Neue Rekorde werden mit einer Prämie in Höhe von 100 Euro belohnt.

Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

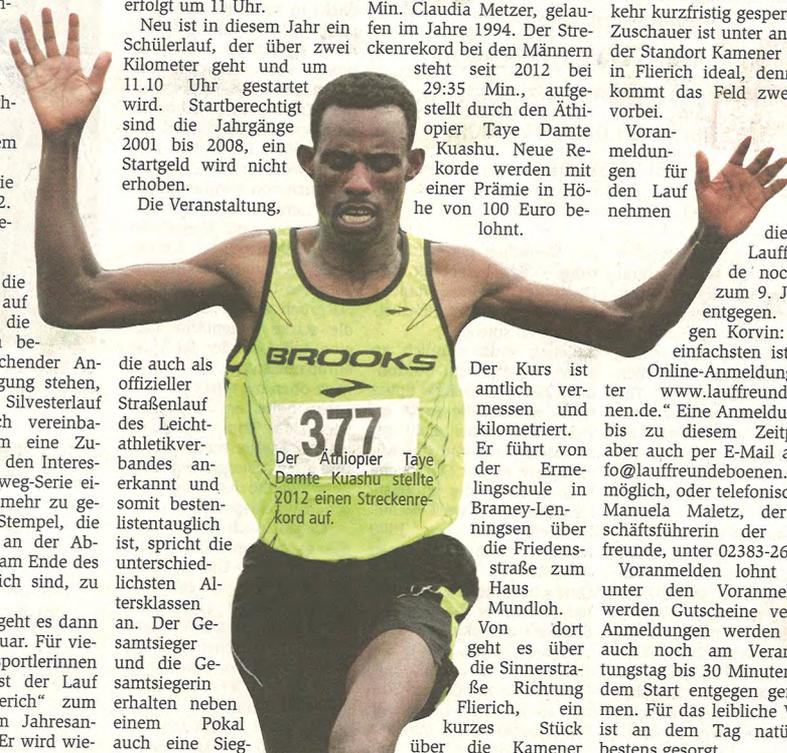
Die Strecke ist während des Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen

die Lauffreunde noch bis zum 9. Januar entgegen. Jürgen Korvin: „Am

einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter [www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de).“ Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de) möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde, unter 02383-2654.

Voranmelden lohnt sich, unter den Voranmeldern werden Gutscheine verlost. Anmeldungen werden aber auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start entgegen genommen. Für das leibliche Wohl ist an dem Tag natürlich bestens gesorgt.



Der Äthiopier Teye Dame Kuashu stellte 2012 einen Streckenrekord auf.

die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletikverbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Der Gesamtsieger und die Gesamtsiegerin erhalten neben einem Pokal auch eine Sie-

Der Kurs ist amtlich vermessen und kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kamener

## Novum bei den LF Bönen

**BÖNEN** ▪ Am 12. Januar startet der 29. Lauf „Rund um Flierich“ an der Ermelingschule. „Es gibt dieses Mal auch einen Kinder- und Jugendlauf über zwei Kilometer“, sagt Jürgen Korwin, Pressesprecher von Ausrichter LF Bönen, zum Novum 2014. „Wir hatten in der Vergangenheit ja immer schon ein schlechtes Gewissen, nur die Zehnkilometerstrecke anzubieten“, erklärt er die Emntscheidung.

MF 23. 12



628 Teilnehmer zählten die LF Bönen beim letzten „Lauf rund um Flierich“. Spielt das Wetter mit, dürfte diese Marke übertroffen werden, denn am 12. Januar steht erstmals auch ein 2km-Schülerlauf im Angebot. ■ Foto: Archiv

# „Rund um Flierich“ eröffnet Hellweg-Serie

LAUFSPORT LF Bönen bieten erstmals einen Schülerlauf an

Von Michael Friehs

**BÖNEN** ■ Heute um 14 Uhr fällt im Bornekamp der Startschuss zur 30. Austragung des Silvesterlaufs des TV Unna. Damit wird zugleich auch inoffiziell die 16. Hellweg-Serie eröffnet. Richtig los geht die aber erst mit dem „Lauf rund um Flierich“, den die LF Bönen am 12. Januar präsentieren.

Heute werden die ersten Stempel auf die Laufkarten, die dem TV Unna bereits in ausreichender Anzahl zur Verfügung stehen, gedruckt. Beim Silvesterlauf handelt es sich vereinbarungsgemäß um eine Zusatzchance, um den Interessenten der Hellweg-Serie eine Möglichkeit mehr zu geben, die fünf Stempel, die zur Teilnahme an der Abschlussstombola am Ende des Jahres erforderlich sind, zu erhalten.

So richtig los geht es dann aber am 12. Januar. Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich“ zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Er wird wie-

der ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock“), die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der gemeinsame Start erfolgt um 11 Uhr.

Neu ist in diesem Jahr ein Schülerlauf, der über zwei Kilometer geht und um 11.10 Uhr gestartet wird. Startberechtigt sind die Jahrgänge 2001 bis 2008, ein Startgeld wird nicht erhoben.

Die Veranstaltung,

prämie in Höhe von 75 Euro. Für die Altersklassensieger sind Pokale und Sachpreise vorgesehen.

Den Streckenrekord bei den Frauen hält mit 34:16 Min. Claudia Metzger, gelaufen im Jahre 1994. Der Streckenrekord bei den Männern steht seit 2012 bei 29:35 Min., aufgestellt durch den Äthiopier Teye Damte Kuashu. Neue Rekorde werden mit einer Prämie in Höhe von 100 Euro belohnt.

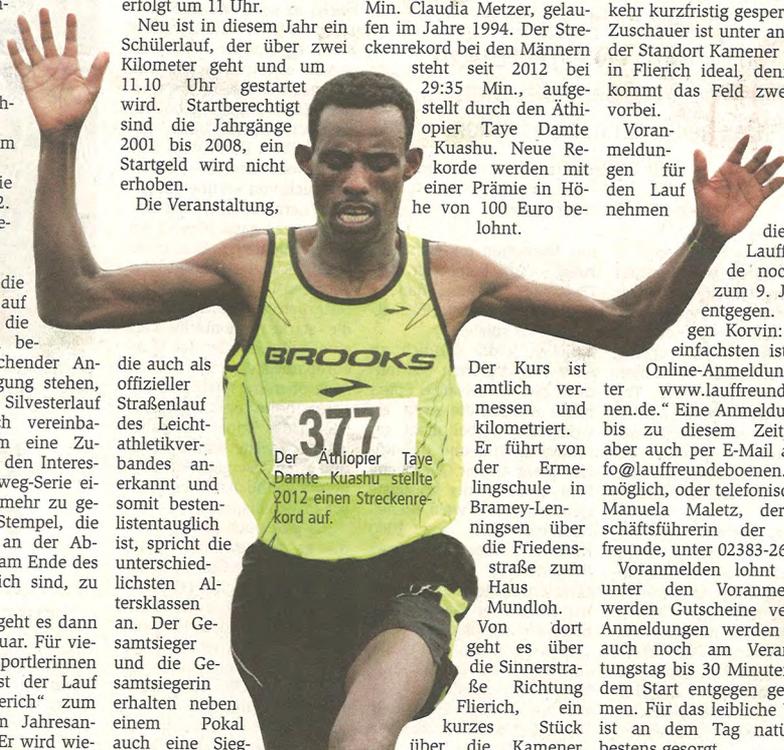
Straße, weiter über den Schattweg, den Bräkelweg, die Disselstraße und zurück über die Sinnerstraße.

Die Strecke ist während des Durchlaufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei.

Voranmeldungen für den Lauf nehmen

die Lauffreunde noch bis zum 9. Januar entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter [www.lauffreundeboenen.de](http://www.lauffreundeboenen.de).“ Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an [info@lauffreundeboenen.de](mailto:info@lauffreundeboenen.de) möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde, unter 02383-2654.

Voranmelden lohnt sich, unter den Voranmeldern werden Gutscheine verlost. Anmeldungen werden aber auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start entgegen genommen. Für das leibliche Wohl ist an dem Tag natürlich bestens gesorgt.



Der Äthiopier Teye Damte Kuashu stellte 2012 einen Streckenrekord auf.

Der Kurs ist amtlich vermessen und kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Lenningsen über die Friedensstraße zum Haus Mundloh.

Von dort geht es über die Sinnerstraße Richtung Flierich, ein kurzes Stück über die Kamener



Sven Serke ist das Siegen bei Lauf-Veranstaltungen in der Umgebung gewohnt. Der Mai dieses Jahres wird dem Lauffreund aus Bönen dennoch in Erinnerung bleiben. Er landet Doppelsiege in Welper (18. Mai) und in Olfen (30. Mai) über fünf und zehn Kilometer. Außerdem gewinnt er in Kamen (1. Mai/10 km) sowie beim Halb-Marathon in Menden (28. Mai). Doch auch in den anderen Monaten führt an Serke meist kein Weg vorbei. Beim 5-km-Lauf durch den Warmer Lohn am 5. Juli verbessert er seine Bestzeit auf 15,44 Minuten. Anfang Juni schlägt er überraschend seinen neuen „Lokalrivalen“ Michael Ruhe. Und im Oktober wird er bemerkenswerter 13. beim großen Köln-Marathon.

WA 37.12



Artikel publiziert am: 01.01.2014 - 17.40 Uhr

Artikel gedruckt am: 04.04.2015 - 09.49 Uhr

Quelle: <http://www.wa.de/sport/regionalsport/boenen/silvesterlauf-werl-soest-3294057.html>

## Ruhe und Serke auf vorderen Plätzen beim Silvesterlauf

SOEST - Michael Ruhe von der LG Olympia Dortmund und Sven Serke von den Lauffreunden Bönen sind beim Silvesterlauf von Werl nach Soest ganz weit vorne mitgelaufen. Beim Sieg von Dominik Fabianowski vom ASV Köln benötigte der in Bönen wohnende Ruhe für die 15-km-Strecke auf der für Autos gesperrten Bundesstraße 1 51:09 Minuten und landete auf Rang sechs. 31 Sekunden hinter ihm kam Sven Serke als Elfter ins Ziel. Fabianowski lief die Distanz in 47:37, setzte sich kurz vor Schluss von seinem Kontrahenten Marc-André Ocklenburg (Ayyo-Team Essen/47:47).



© Wilczek

Michael Ruhe (Zweiter von links) und Sven Serke (dahinter) liefen zunächst in der Spitzengruppe mit.

Kurz hinter Serke überquerte schon die schnellste Frau den Zielstrich. Die Olympia-Teilnehmerin Sabrina Mockenhaupt siegte mit deutlichem Abstand in 51:54 – der zweitbesten Zeit einer Frau in der 32-jährigen Geschichte von Deutschlands größtem Silvesterlauf überhaupt.

Beim Start an der Werler Stadthalle, entlang der Strecke und im Ziel auf dem Soester Marktplatz herrschte wieder einmal Volksfeststimmung. Mehr als 6100 Läufer, Walker und Nordic Walker nahmen diesmal an der Großveranstaltung teil. Ein ausführlicher Bericht mit den Ergebnissen der Bönener Starter folgt. - bob

Artikel lizenziert durch © wa

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.wa.de>

# Sven Serke als Elfter im Ziel

LAUFSPORT 51:40 Minuten benötigt

H17  
2.7.  
74



Sven Serke überquerte die Ziellinie als Elfter.

▪ Foto: Neumann

**SOEST** ▪ Beim Silvesterlauf von Werl nach Soest setzte sich bei den Herren Dominik Fabianowski (ASV Köln) in 47:37 Min. vor Marc-Andre Ocklenburg (Ayyo Team e.V. - Essen) mit 47:46 Min. durch. Elfter wurde Sven Serke (Lauffreunde Bönen) in 51:40 Minuten.

Bei den Damen gewann Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) in 51:54 Min. vor Annika Krull (TV Beckum) in 57:20 Min. Elfte wurde Gudrun Rodloff (LG Hamm Kamen Holzwickede) in 1:04:25 Std.



Die Lauffreunde stellten eine große Gruppe beim Silvesterlauf. • Foto: pr

## 43 Bönener beim Silvesterlauf

LEICHTATHLETIK Zahlreiche Bestzeiten bei guten Bedingungen auf der B1

**SOEST** • Das Jahr mit einem Wettkampf ausklingen zu lassen, das ist für viele Aktive der Lauffreunde Bönen eine gute Tradition. 43 Mal tauchen daher die Bönener Hobbyausdauer-sportler in den verschiedenen Ergebnislisten des Silvesterlaufes von Werl nach Soest auf. Einziger Vertreter der TuS Bönen war Ringer Uwe Manz.

Bei der 32. Auflage gingen in verschiedenen Wettbewerben rund 6100 Aktive an den Start. Der Schwerpunkt lag natürlich bei der klassischen 15-km-Distanz. Die sportlichen Ambitionen der Bönener waren ganz unterschiedlicher Natur. Die einen wollten bei dem Rennen über die eigens gesperrte Bundesstraße 1 einfach nur dabei sein, die anderen bei der letzten Gelegenheit des Jahres noch persönlich eine gute Zeit für die Vereinsstatistik und die Kreisbestenliste abliefern.

Eine Temperatur von 8 Grad, Sonne und Seitenwind von rechts sorgten für gute Bedingungen. Bei Kilometer sieben in Ostönnen waren am Horizont schon die Kirchtürme von Soest und damit das Ziel sehen.

Schnellster Bönener auf der 15-km-Strecke war der für die LG Olympia Dortmund startende Michael Ruhe als Achter in einer Zeit von 51,09 (der WA berichtete). Ihm folgte Sven Serke. Der Lauffreund hatte im Vorfeld die Erwartungen heruntergeschraubt: „Eine Zeit unter 50 Minuten ist absolut unrealistisch. Nach dem Marathon in Köln habe ich das Training nicht so intensiv weitergeführt wie sonst.“ Am Ende reichten 51,40 zu Platz zwei in der Altersklasse M35.

Erwartungsgemäß gab es eine Reihe von persönlichen Bestzeiten für die Bönener: 489. Platz Stefan Deimann 1:08,44 Stunden (75. M40), 605. Markus Meier 1:09,37 (117. M45), 649. Christian Grund 1:10,20 (128. M45), 1159. Michael Ganswind 1:15,44 (239. M45), 1379. Stefan Maletz 1:18,18 (30. U20), 171. Sabine Schulte 1:18,53 (27. W45), 1433. Thomas Kaffan 1:18,54 (293. M45), 266. Monika Folkerts 1:22,49 (42. W40), 280. Susanne Ganswind 1:23,14 (31. W50).

„Das Zuschauerinteresse beim Start in Werl, unterwegs in den Dörfern an der

B1 und im Zielbereich am Soester Marktplatz war wieder einmal riesengroß. Das optimale Wetter tat sein Übriges für die gute Stimmung bei den Zuschauern und im „Läuferfeld“, meinte Jürgen Korvin, der Pressewart des Bönener Vereins.

Für die Lauffreunde erstmals am Start über 15 km waren Lars Kümmel, der 1:13,02 benötigte (884./127. M40), Tanja Theunissen 1:26,24 (387./59. W40) und Philip Flechsig 1:31,18 (2357./360. HK). Todt Willingmann, der zum 1. Januar den Lauffreunden beigetreten ist, finishte nach 1:07,30 als 483. (86. M45).

Die übrigen Zeiten:

184. Martin Munk 1:02,55 Stunden (184./25. M40), 194. Frank Gutschow 1:03,11 (16. M50), 453. Marcus Münstermann 1:07,42 (57. M35), 554. Michael Klein 1:09,00 (110. M45), Klaus Budde (M60) 1:09,37, 712. Thorsten Bucker 1:11,13 (143. M45), 716. Dieter Brodowski 1:11,14 (80. M50), 761. Peter Hien 1:11,50 (87. M50), 780. Jörg Holtmann 1:12,04 (92. M50), 825. Tobias Mohnkern 1:12,04 (92. M35), 1144. Martin Schulte 1:15,30 (236. M45), 1157. Bernd Schlockermann 1:15,41 (172. M40), 1263. Thomas Köhrt 1:17,08 (262. M45), 1402. Heiko Bucker 1:18,34 (214. M40), 1672. Ulrich Wrobel 1:21,20 (237. M50), 241. Jutta Picker 1:21,52 (37. W40), 1943. Peter Bollwig 1:24,44 (135. M55), 2081. Mike

Kosiol 1:26,54 (206. M35), 418. Jutta Gutschow 1:27,02 (73. W45), 2126. Thomas Thiel 1:27,03 (303. M50), 2154. Simon Vulf 1:27,26 (60. M60), 2246. Berthold Sommer 1:28,57 (447. M45), 574. Gisela Homeyer 1:30,47 (16. W60)

Dieter Kaiser (M50) hatte für den 15-km-Nordic-Walking-Wettbewerb gemeldet. Mit 1:51,38 wurde er wie Serke Elfter in der Gesamtwertung, aber Erster in seiner Altersklasse.

Für das 5-km-Rennen mit Start in Ampen hatten sechs Lauffreunde gemeldet. Michael Schelter (M40) wurde in 24,00 Minuten Dritter seiner Altersklasse und Gesamt-50. Die 14-jährige Pia Kappel war erstmals für die Lauffreunde am Start. Ihre Zeit: 33,51, womit sie 135. und 14. der WU14 wurde.

Die übrigen Zeiten:

131. Platz Sybille Imgenberg 32,58 Minuten (12. W45), 136. Claudia Bollwig 33,51 (13. W45), 137. Heike Koniczny 33,51 (8. W50), 152. Ute Kappel 36,40 (15. W45)

Der Bönener Ingo Hanke (M35) hatte sich für ein Start beim Silvesterlauf in Münster entschieden. Er benötigte für zehn Kilometer 38,36 Minuten und erreichte damit den dritten Platz seiner Altersklasse. • WA



Die Lauffreunde stellten eine große Gruppe beim Silvesterlauf. • Foto: pr

## 43 Bönener beim Silvesterlauf

LEICHTATHLETIK Zahlreiche Bestzeiten bei guten Bedingungen auf der B1

**SOEST** • Das Jahr mit einem Wettkampf ausklingen zu lassen, das ist für viele Aktive der Lauffreunde Bönen eine gute Tradition. 43 Mal tauchen daher die Bönener Hobbyausdauersportler in den verschiedenen Ergebnislisten des Silvesterlaufes von Werl nach Soest auf. Einziger Vertreter der TuS Bönen war Ringer Uwe Manz.

Bei der 32. Auflage gingen in verschiedenen Wettbewerben rund 6100 Aktive an den Start. Der Schwerpunkt lag natürlich bei der klassischen 15-km-Distanz. Die sportlichen Ambitionen der Bönener waren ganz unterschiedlicher Natur. Die einen wollten bei dem Rennen über die eigens gesperrte Bundesstraße 1 einfach nur dabei sein, die anderen bei der letzten Gelegenheit des Jahres noch persönlich eine gute Zeit für die Vereinsstatistik und die Kreisbestenliste abliefern.

Eine Temperatur von 8 Grad, Sonne und Seitenwind von rechts sorgten für gute Bedingungen. Bei Kilometer sieben in Ostönnen waren am Horizont schon die Kirchtürme von Soest und damit das Ziel sehen.

Schnellster Bönener auf der 15-km-Strecke war der für die LG Olympia Dortmund startende Michael Ruhe als Achter in einer Zeit von 51,09 (der WA berichtete). Ihm folgte Sven Serke. Der Lauffreund hatte im Vorfeld die Erwartungen heruntergeschraubt: „Eine Zeit unter 50 Minuten ist absolut unrealistisch. Nach dem Marathon in Köln habe ich das Training nicht so intensiv weitergeführt wie sonst.“ Am Ende reichten 51,40 zu Platz zwei in der Altersklasse M35.

Erwartungsgemäß gab es eine Reihe von persönlichen Bestzeiten für die Bönener: 489. Platz Stefan Deimann 1:08,44 (75. M40), 605. Markus Meier 1:09,37 (117. M45), 649. Christian Grund 1:10,20 (128. M45), 1159. Michael Ganswind 1:15,44 (239. M45), 1379. Steffen Maletz 1:18,18 (30. U20), 171. Sabine Schulte 1:18,53 (27. W45), 1433. Thomas Kaffan 1:18,54 (293. M45), 266. Monika Folkerts 1:22,49 (42. W40), 280. Susanne Ganswind 1:23,14 (31. W50).

„Das Zuschauerinteresse beim Start in Werl, unterwegs in den Dörfern an der

B1 und im Zielbereich am Soester Marktplatz war wieder einmal riesengroß. Das optimale Wetter tat sein Übriges für die gute Stimmung bei den Zuschauern und im Läuferfeld“, meinte Jürgen Korvin, der Pressewart des Bönener Vereins.

Für die Lauffreunde erstmals am Start über 15 km waren Lars Kümmel, der 1:13,02 benötigte (884/127. M40), Tanja Theunissen 1:26,24 (387/59. W40) und Philip Flechsig 1:31,18 (2357/360. HK). Todt Willingmann, der zum 1. Januar den Lauffreunden beigetreten ist, finishte nach 1:07,30 als 483. (86. M45).

#### Die übrigen Zeiten:

184. Martin Munk 1:02,55 (184/25. M40), 194. Frank Gutschow 1:03,11 (16. M50), 453. Marcus Münter 1:07,42 (57. M35), 554. Michael Klein 1:09,00 (110. M45), Klaus Budde (M60) 1:09,37, 712. Thorsten Bucker 1:11,13 (143. M45), 716. Dieter Brodowski 1:11,14 (80. M50), 761. Peter Hien 1:11,50 (87. M50), 780. Jörg Holtmann 1:12,04 (92. M50), 825. Tobias Mohnkern 1:12,04 (92. M35), 1144. Martin Schulte 1:15,30 (236. M45), 1157. Bernd Schlockermann 1:15,41 (172. M40), 1263. Thomas Kohrt 1:17,08 (262. M45), 1402. Heiko Bucker 1:18,34 (214. M40), 1672. Ulrich Wrobel 1:21,20 (237. M50), 241. Jutta Picker 1:21,52 (37. W40), 1943. Peter Bollwig 1:24,44 (135. M55), 2081. Mike

Kosiol 1:26,54 (206. M35), 418. Jutta Gutschow 1:27,02 (73. W45), 2126. Thomas Thiel 1:27,03 (303. M50), 2154. Simon Vulf 1:27,26 (60. M60), 2246. Berthold Sommer 1:28,57 (447. M45), 374. Gisela Homeyer 1:30,47 (16. W60).

Dieter Kaiser (M50) hatte für den 15-km-Nordic-Walking-Wettbewerb gemeldet. Mit 1:51,38 wurde er wie Serke Elfter in der Gesamtwertung, aber Erster in seiner Altersklasse.

Für das 5-km-Rennen mit Start in Ampen hatten sechs Lauffreunde gemeldet. Michael Schelter (M40) wurde in 24,00 Minuten Dritter seiner Altersklasse und Gesamt-50. Die 14-jährige Pia Kappel war erstmals für die Lauffreunde am Start. Ihre Zeit: 33,51, womit sie 135. und 14. der WU14 wurde.

#### Die übrigen Zeiten:

131. Platz Sybille Imgenberg 32,58 Minuten (12. W45), 136. Claudia Bollwig 33,51 (13. W45), 137. Heike Konieczny 33,51 (8. W50), 152. Ute Kappel 36,40 (15. W45).

Der Bönener Ingo Hanke (M35) hatte sich für ein Start beim Silvesterlauf in Münster entschieden. Er benötigte für zehn Kilometer 38,36 Minuten und erreichte damit den dritten Platz seiner Altersklasse. • WA