Vorbereitungsläufe

LEICHTATHLETIK Katrin Walter Zweite in Oelde

BÖNEN ▪ Einige Lauffreunde bereiten sich derzeit auf Langdistanzen vor. Was ist da besser, als die Form direkt im Rennen zu überprüfen. Und so machten sich kleine Gruppen der Bönener nach Oelde, Venlo, Rheine und Münster auf.

Kein leichtes Laufrevier hatten sich Katrin Walter und Philip Flechsig für ihren Wettkampf ausgesucht. Beim Burggrafenlauf in Oelde-Stromberg erwarteten sie Strecken mit einem ausgesprochen welligen Profil und kurzen knackigen Anstiegen bis zu 20 Prozent. Flechsig ging über zehn Kilometer an den Start und lief in 54:34 Minuten auf den zweiten Platz der Altersklasse M20. Katrin Walter wollte den Stromberger Halbmarathon zunächst zum Training für ihren Marathon Anfang April in Rotterdam nutzen. „Aber", so Katrin Walter, „ich bin dann doch ziemlich flott angegangen, weil ich eine Chance sah, ganz vorne mitzulaufen." Der Erfolg gab ihr recht: in der Gesamtwertung der Frauen erreichte sie in 1:34:54 Stunden Rang Zwei. „Es gab nur wenige Flachpassagen, aber ich konnte aus der Marathon-Vorbereitung heraus mein Tempo gut behaupten", meinte Walter zufrieden.

Beim Sechs-Stunden-Lauf am Seilersee in Iserlohn Ende April will eine kleine Gruppe der Lauffreunde an den Start gehen. Im Rahmen seiner Vorbereitungen darauf war Michael Ganswind eigens zum Venloop ins niederländische Venlo gereist. Den Halbmarathon beendete er nach 1:54:55 Stunden auf Platz 3820 von 6279 Finishern. „Die Veranstaltung lief diesmal nicht ganz so reibungslos ab. Beim Transport mit den Pendelbussen zum Start hakte es, und so musste ich den langen Weg zu Fuß zurücklegen und kam nur 15 Minuten vor dem Startschuss dort an", sagte der Bönener.

Bei einem Lauf ohne Wettkampfcharakter, dem Eröffnungsrenen des Spendenmarathon „5 in 5 Tagen" in Rheine, waren Jutta Picker und Michael Klein dabei. Picker brachte 28 Trainingskilometer in 2:56 Stunden hinter sich. Michael Klein benötigte für die Marathon-Distanz selbst gestoppte 4:10 Stunden. „Wir wollen in dieser Woche zwei der weiteren vier Stationen für unsere Vorbereitung nutzen", so Klein.

Ebenfalls die Halbmarathon-Distanz wählte Michael Schelter beim 21. Straßenlauf in Münster. 1:45:33 Stunden bedeuteten Platz 13 in seiner Altersklasse M45. ▪ **WA**