Kilometer gefressen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde beweisen Ausdauer am Seilersee und am Hermannsdenkmal

BÖNEN ▪ Seilersee und Hermannsdenkmal: Die Ziele der Lauffreunde Bönen konnten sich diesmal auch landschaftlich sehen lassen. Für die Ausdauersportler standen aber vor allem die Strecken im Vordergrund.



Am Seilersee in Iserlohn fand ein Sechs-Stunden-Rennen statt. Die Lauffreunde waren mit einer neunköpfigen Gruppe dabei.

Der Sechs-Stunden-Lauf am Seilersee in Iserlohn war dabei kein optimales Pflaster für die Lauffreunde. Es war kalt und windig, garniert mit gelegentlichem Hagelschauer. Die Bedingungen den 1788 Meter langen Rundkurs so oft wie möglich zu bewältigen, waren also schwierig. „Es wurde von Runde zu Runde anstrengender“, sagte Michael Klein. Lediglich Heinrich Ahmed (M35) überlief die 60-km-Marke. Er erscheint bei seinem Ultra-Debüt in der Ergebnisliste mit 61,198 km auf dem Gesamtplatz fünf.

Tanja Felgenhauer zog wegen gesundheitlichen Probleme ganz schnell die Handbremse, ebenso wie etwas später Jutta Picker, die aber immerhin noch etwas mehr als 25 km – in 2:39 Stunden hinter sich brachte. Denkbar knapp scheiterte Michael Ganswind (M45) an einer neuen persönlichen Bestleistung. Mit 53,365 Kilometern lag er nur 129 Meter hinter seinem Vorjahresergebnis. Michael Flory (M50) nutzte das komplette Zeitlimit, um 45,663 Kilometer zu bewältigen.



Stefan Deimann und Todt G. Willingmann machten beim Hermannslauf mit. ▪ Fotos (2): pr

„Wegen meines Trainingsstandes waren da doch einige Gehpassagen dabei, doch ich wollte einfach mal sechs Stunden auf den Beinen sein“, berichtet er zufrieden. Michael Klein (M50) befindet sich in der Vorbereitung auf den knapp 73 km langen Rennsteiglauf in drei Wochen. „44,685 Kilometer waren daher okay“, so Klein. Inja Otto (W20) und Martin Schulte (M50) nutzten die Veranstaltung zum Aufbautraining, ebenso wie Martin Schulte (M50). Ihre Ergebnisse: Otto 32,169 km und Schulte 30,381 km. „Es war sehr interessant, einmal die Ultralaufszene kennenzulernen“, sagte Otto.

Todt G. Willingmann und Stefan Deimann traten im Hermannslauf mit Start am gleichnamigen Denkmal und Ziel an der Sparrenburg in Bielefeld an. Der Lauf über den Hermannsweg ist 31,1 Kilometer lang und wegen seines Profils ausgesprochen anspruchsvoll. Steile Bergab- und Bergauf-Passagen wechseln sich ab. Phasenweise hattet der Lauf sogar Crosscharakter. Dazu kamen in diesem Jahr einige Schneeschauer. Todt G. Willingmann (M50) erreichte nach guten 2:37:47 Stunden das Ziel, Deimann nach 3:00:48. „Ich wäre gerne unter drei Stunden geblieben. Aber der Aufstieg zum Eisernen Anton gegen Ende des Laufes hat mich viel Kraft gekostet“, sagte Deimann. Der Eiserne Anton ist ein Aussichtsturm im Süden von Bielefeld. Willingmann war eine Woche zuvor bereits noch beim Panorama-Marathon in Bergkamen auf der Bergehalde Großes Holz dabei. Er benötigte für die 36,93 Kilometer insgesamt 3:57:05 Stunden.

Michael Schelter benötigte für einen Halbmarathon im Castrop-Rauxeler Stadtteil Ickern 1:45:46 Stunden und belegte damit den dritten Rang Dritter der M45. ▪ **WA**