Kein Leistungsdruck

LEICHTATHLETIK Spaß steht beim Frauenlauf an erster Stelle

Von Rabea Wortmann

HAMM ▪ Normalerweise sind bei Laufveranstaltungen die letzten Meter bis zur Ziellinie die anstrengendsten. Beim Frauenlauf im Hammer Osten war das nicht anders: Denn angesichts von strahlendem Sonnenschein und einer Temperatur von über 25 Grad Celsius gaben viele der 194 Teilnehmerinnen kurz vor dem Zieleinlauf noch einmal richtig Gas – schließlich warteten dort Getränke auf die Läuferinnen und Walkerinnen.



Nach fünf Kilometern kam Katrin Walter (Mitte) als Erste ins Ziel. Dahinter folgten Roxana Lassota (rechts) und Kerstin Claßen.

„In den vergangenen Jahren hat es beim Frauenlauf immer geregnet. Dieses Mal ist es wunderschön, aber für die eine oder andere Teilnehmerin vielleicht sogar schon zu warm", sagte Gail Siegert, Vorsitzende des SC Sportler und Sportlerinnen für den Frieden, der die Veranstaltung bereits zum 27. Mal organisierte. Aus der gesamten Region waren die Sportlerinnen angereist, um auf die 5- und 10-Kilometer-Strecke zu gehen. Es war möglich war, diese zu laufen oder zu walken – egal ob mit oder ohne Stöcke. Die jüngste Teilnehmerin war gerade einmal zehn Jahre alt, die älteste über 80. Ein Teil des Erlöses kommt dem Förderverein „pro mamma" im Brustzentrum Hamm-Ahlen-Soest zugute.

Zum Sportlichen: Kaum war die Strecke mit Start/Ziel im Jahnstadion sowie entlang des Kurparks und Kanal freigegeben, setzte sich auch schon eine Läuferin ab: Katrin Walter von den Lauffreunden Bönen. Es verwunderte nicht, dass die 36-Jährige einen nie gefährdeten Sieg feierte. „Ohne Konkurrenz ist es schon schwierig, den Druck hochzuhalten", sagte sie kurz nach dem Zieleinlauf. Gelungen ist ihr das aber dann doch: 20 Minuten und 20 Sekunden benötigte sie für die fünf Kilometer. „Mit der Zeit bin ich zufrieden. Und auch wenn bei diesem Lauf kein Leistungsdruck besteht, wenn ich eine Startnummer an meinem T-Shirt trage, möchte ich auch schnell laufen", fügte sie mit einem Lächeln hinzu.

Eine gute Platzierung erreichte auch Alessa Helm. „Ich bin zum zweiten Mal dabei, es macht viel Spaß", sagte die erst Zehnjährige. Die Temperaturen machten ihr nichts aus – schließlich gab es auf der Strecke Versorgungsstellen, an denen sich die Teilnehmer erfrischen konnten.



Freude herrschte bei der Siegerin über 10 Kilometer: Regina Tank. ▪ Fotos: Wortmann

Mit einem Lächeln ins Ziel kamen Hermine Beilenhoff und Hildegard Koch, die mit weiteren Teilnehmerinnen in einer kleinen Gruppe die fünf Kilometer im Walking zurücklegten. „Wir sind jedes Jahr hier", sagte die 78-jährige Koch. Und mit Blick auf ihr Alter fügte Beilenhoff (79) hinzu: „Wir hören auf unsere Körper, was er noch schafft." Und das war zweifelsfrei eine ganze Menge. Obwohl manche Läuferin mit den Temperaturen zu kämpfen hatte: Eingreifen musste der DRK Ortsverein Heessen mit seinen Rettungssanitätern nicht. Von einem reibungslosen Ablauf sprach auch Gail Siegert. Zwar seien es rund 100 Teilnehmerinnen weniger als im Vorjahr gewesen – sie begründete dies mit dem langen Wochenende nach Christi Himmelfahrt –, der Stimmung tat dies aber keinen Abbruch.

Die Siegerinnen: 5 km Laufen: Katrin Walter (20:20 min, Lauffreunde Bönen), **5 km Walking:** Heike Beine (Cellagon-Team, 35:05 min); **10 km Laufen:** Regina Tank (46:59 min); **10 km Walking:** Brenda Bangemann (NW Werl, 1:24:43)