KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 6.1.09

Presse und Kommunikation

☒ Hellweger Anzeiger (fränd.) ☐ Ruhr Bote ☐ Sonntagskurier ☐ Westfälischer Anzeiger
☐ Lüner Anzeiger ☐ Ruhr Nachrichten ☐ Werne am Sonntag ☐ Westfälische Rundschau
☐ Ruhr-Anzeiger ☐ Stadtspiegel ☐ Westd. Allg.- Zeitung ☐ Wochenkurier

Roland Steinmetz peilt sechsten Sieg an

LAUFSPORT „Rund um Flierich" ein Pflichttermin zu Jahresbeginn

BÖNEN ▪ Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist der Lauf „Rund um Flierich" zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, dem 11. Januar, geht der 10-km-Straßen- und Volkslauf in seine 24. Auflage, 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.



Der Lauf „Rund um Flierich" erfreut sich bei Jung und Alt großer Beliebtheit. ▪ *Foto: awa*

Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen. In diesem Jahr hängt natürlich vieles vom Wetter ab."

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. Der Kurs ist amtlich vermessen und, wenn der Schnee es zulässt, 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 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. 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.

Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf bisher fünf Mal gewonnen hat.

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag 200 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss."

Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis Donnerstag entgegen. Jürgen Korvin: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de." Die Online-Anmeldung ist am Donnerstag bis 22 Uhr geschaltet. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin der Lauffreunde unter Tel. 02383-2654. Anmelden kann man sich auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start. Weitere Infos gibt's im Internet.

Der Lauf wird im übrigen auch für die Hellweg-Serie gewertet. Laufkarten, auf denen die Teilnahme bestätigt wird, und Informationen dazu gibt es an Ort und Stelle. Am Ende der Serie - beim Kurzparklauf in Unna am 28. November - steht eine lukrative Tombola, gesponsert von den Sparkassen der Region, den teilnehmenden vereinen und unterstützt vom Hellweger Anzeiger.

In Bönen fällt Startschuss zur 11. Hellweg-Serie

LAUFSPORT Lauf „Rund um Flierich" findet zum 24. Mal statt

Von Michael Friehs

KREIS UNNA ▪ Die Lauffreunde Bönen eröffnen schon am 11. Januar mit der 24. Austragung der Veranstaltung „Rund um Flierich" das Laufsportjahr 2009. Zugleich fällt da der Startschuss zur 11. Hellweg-Serie.

Los geht es bei den LF Bönen am 11. Januar und zwar zeitgleich für die Läufer und Walker um 11 Uhr in Höhe der Ermelingschule in Bönen-Lenningsen. 10km müssen die Aktiven bewältigen. Die Lauffreunde halten Pokal und 75 Euro Siegprämie für die Gesamtsiegerin und den Gesamtsieger bereit, Pokal und Sachpreis gibt es für den Klassensieg, Urkunde und Sachpreis für die zweiten und dritten Klassenplätze. Ein Sonderpreis in Höhe von 100 Euro ist für die Verbesserung der Steckenrekorde (Männer = 30:18 Min., Frauen = 34:16 Min.) ausgesetzt. Um Wartezeiten zu verhindern, bittet der Ausrichter bis zum 8. Januar um Voranmeldung im Internet unter www.lf-boenen.de.

Bei der 11. Hellweg-Serie gibt es eine Änderung des Ablaufs: Ab 2009 fällt der Startschuss für die Hellweg-Serie immer bei den Lauffreunden Bönen mit dem Lauf Rund um Flierich, also der ersten Veranstaltung eines des Jahres. Abgeschlossen wird sie immer mit dem Kurparklauf des TV Unna zum Abschluss des Jahres. Dort werden dann die Aktiven der Hellweg-Serie für ihren Einsatz belohnt, denn in einer großen Abschlusstombola gibt es wertvolle Preise zu gewinnen. Voraussetzung für eine Teilnahme: Sechs erfolgreiche Starts, die mit einem Stempel des jeweiligen Ausrichters auf einer Laufkarte dokumentiert werden, müssen nachgewiesen werden. Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren reichen im übrigen schon vier Stempel auf der Laufkarte. Als Zusatzchance gilt dieTeilnahme am Walking-Day am 16. Mai.

Die Läufe

Die Läufe der 11. Hellweg-Serie in der Übersicht:
11.01.09 LF Bönen, Rund um Flierich (offizieller Start)
14.02.09 VfL Fröndenberg, Ruhrtallauf
01.05.09 TVG Kaiserau, Kamener Volkslauf
14.06.09 Lauf Team Unna, City Lauf Unna
26.06.09 VfL Fröndenberg, Lauf durch den Warmer Löhn
06.09.09 TLV Rünthe, Bergkamener Volkslauf
11.10.09 TVE Lünern/Stockum, Internationaler Hellweglauf
31.10.09 TuS Hemmerde, Crosslauf
14.11.09 SuS Oberaden, 25. Barbara-Runde
28.11.09 TV Unna, Kurparklauf (Abschluss)



Die Lauffreunde Bönen laden am nächsten Sonntag wieder zum Lauf „Rund um Flierich" ein.

„Rund um Flierich"

200 Meldungen und noch kein Ende in Sicht


Dittrich

Für viele Ausdauersportler ist der Lauf „Rund um Flierich" zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden. Am Sonntag, 11. Januar, geht der 10-km-Straßen- und Volkslauf in seine 24. Auflage. Auch leistungsorientierte Walkerinnen und Walker (mit und ohne „Stock" über 10 km) kommen auf ihre Kosten. Der gemeinsame Start ist um 11 Uhr.

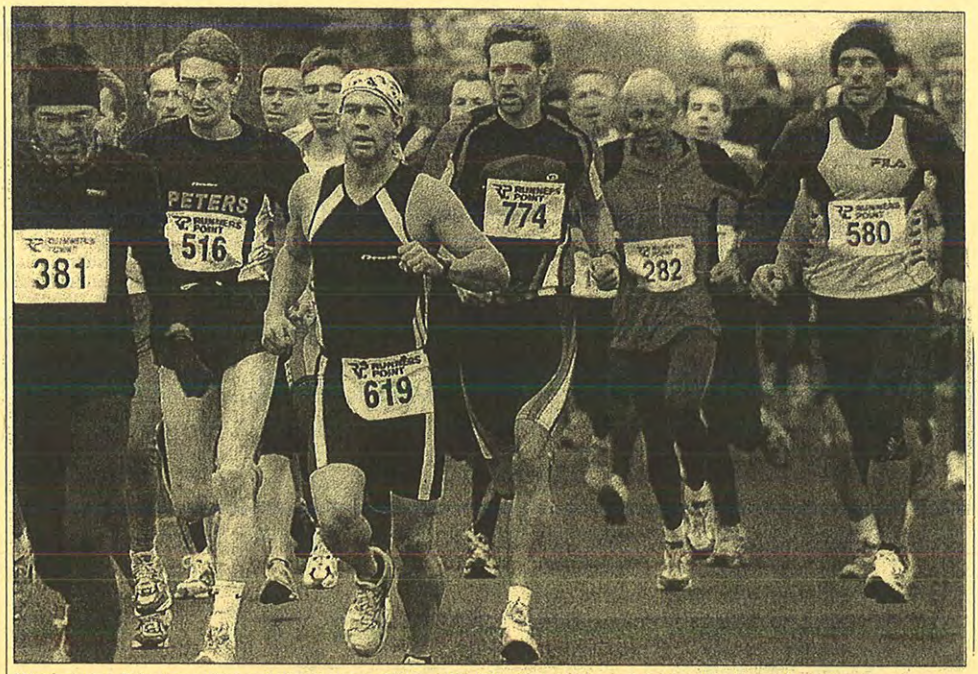
Dieter Maletz (Bild), Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, setzt auf den Traditionsfaktor: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen."

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. Der Kurs ist amtlich vermessen und, wenn der Schnee es zulässt, kilometriert. Er führt von der Ermelingschule in Bramey-Leningsen 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 ist während des Laufes für den Verkehr kurzfristig gesperrt. Die Streckensicherung hat wieder der TV Germania Flierich übernommen. Für Zuschauer ist unter anderem der Standort an der Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Feld zwei Mal vorbei. Bereits gemeldet ist Seriensieger Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Lauf schon fünf Mal gewonnen hat.

Jürgen Korvin, Laufwart der Lauffreunde: „Insgesamt lagen uns bis zum Sonntag rund 200 Voranmeldungen vor. Und wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseiten merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss." Voranmeldungen für den Lauf nehmen die Lauffreunde noch bis Donnerstag entgegen. Korvin dazu: „Am einfachsten ist eine Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de." Die Online-Anmeldung ist am Donnerstag bis 22 Uhr geschaltet. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per Mail an die Adresse info@lauffreundeboenen.de möglich, oder telefonisch bei Manuela Maletz, der Geschäftsführerin unter der Telefonnummer 02383/2654.

Ebenfalls online gibt es nach der Veranstaltung die Teilnehmerurkunde. Andreas Püttmann, der diesen Service eingerichtet hat: „Wir gleichen nach dem Lauf die Ergebnisliste ab und bereiten sie entsprechend auf. Am Montagabend stehen die Urkunden dann zum Ausdruck bereit." Anmelden können sich Interessierte bis 30 Minuten vor dem Start auch noch am Veranstaltungstag. Für die Versorgung der Zuschauer und Aktiven ist gesorgt.



Hunderte von Beinen unterwegs: So wird es trotz Wintereinbruchs auch in diesem Jahr bei „Rund um Flierich" sein. ▪ Foto: ml

Angst vor Neuschnee

LEICHTATHLETIK Am Sonntag findet zum 24. Mal „Rund um Flierich" statt

Wintereinbruch bereitet Lauffreunden Bönen etwas Sorgen

BÖNEN ▪ Schnee, Sonnenschein und Eiseskälte – so sieht in Bilderbüchern der richtige Winter aus. Und so sieht auch der echte Winter aus, wenn Jürgen Korvin derzeit aus seinem Büro schaut. Der Laufwart der Lauffreunde Bönen sieht das Wetter in diesen Tagen allerdings nicht mit verträumten Augen, denn am Sonntag findet zum 24. Mal der beliebte Straßen- und Volkslauf „Rund um Flierich" über zehn Kilometer statt – der Höhepunkt im Vereinsjahr der Lauffreunde.

„Wir haben halt einen Lauf im Winter. Da darf man sich nicht beschweren, wenn auch mal Winter ist… zumal wir in den vergangenen Jahren mit dem Wetter viel Glück gehabt haben. Aber so ganz ruhig sind wir im Moment alle nicht", sagt Korvin. Die Prognosen sehen für Sonntag Temperaturen um den Gefrierpunkt vor. Dabei lässt sich gut laufen, auch wenn Traumzeiten nicht zu zu erwarten sind. Größere Sorgen bereiten den Verantwortlichen jedoch die Straßen: „Es ist wichtig, dass bis Sonntag kein neuer Schnee fällt", sagt Korvin. In jedem Fall rechnet er damit, dass Kälte und Schnee „zu Lasten der Teilnehmerzahlen" gehen werden. Das glaubt auch Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz: „Unser Lauf ist vielen ans Herz gewachsen. Die Teilnehmerzahlen der letzten Jahre haben dies bewiesen. In diesem Jahr hängt natürlich vieles vom Wetter ab."

Sei es wie es sei: Für viele Ausdauersportlerinnen und -sportler ist „Rund um Flierich" zum Pflichttermin am Jahresanfang geworden – egal, ob null oder zehn Grad. Gemeinsamer Start von Läufern und Walkern (mit und ohne „Stock") ist um 11 Uhr nahe der Ermelingschule. Die Veranstaltung, die auch als offizieller Straßenlauf des Leichtathletik-Verbandes anerkannt und somit bestenlistentauglich ist, spricht die unterschiedlichsten Altersklassen an. Startberechtigt sind alle Jahrgänge bis 1999. Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf bisher fünf Mal gewonnen hat. Mit dem Sieg im Vorjahr holte er den Titel „Hattrick".

Bis gestern lagen dem Klub etwa 250 Voranmeldungen vor. „Wir merken, dass die Zugriffe auf unsere Internetseite merklich zunehmen. Boomen wird es erfahrungsgemäß kurz vor Meldeschluss", sagt Korvin. In den letzten Tagen und Stunden vor dem Meldeschluss kommen für gewöhnlich die Massenmeldungen der Vereine herein. Voranmeldungen nehmen die Lauffreunde noch bis zum morgigen Donnerstag entgegen. Die Online-Anmeldung unter www.lauffreundeboenen.de ist am Donnerstag bis 22 Uhr geschaltet. Eine Anmeldung ist bis zu diesem Zeitpunkt aber auch per E-Mail an info@lauffreundeboenen.de möglich oder telefonisch bei Geschäftsführerin Manuela Maletz unter der Rufnummer 2654. Anmelden kann man sich auch noch am Veranstaltungstag bis 30 Minuten vor dem Start. Weitere Informationen gibt es im Internet.

Ebenfalls online gibt es nach der Veranstaltung die Teilnehmer-Urkunde. Andreas Püttmann, der diesen Service für die Lauffreunde eingerichtet hat: „Wir gleichen nach dem Lauf die Ergebnisliste ab und bereiten sie entsprechend auf. Am Montagabend stehen die Urkunden zum Ausdruck bereit". Man kann die Urkunde, wenn man etwas Geduld mitbringt, aber auch schon am Veranstaltungstag mitnehmen.

Auch diesmal kümmern sich die Lauffreunde wieder um die Rundum-Versorgung ihrer Gäste. Getränke, Würstchen und Erbensuppe stehen für alle Aktiven und auch für die Zuschauer zur Verfügung – inklusive der meterlangen Kuchentheke im Foyer der Ermelingschule. ▪ WA/sst

www.lauffreundeboenen.de

Start und Ziel nahe der Ermelingschule

Der amtlich vermessene Zehn-Kilometer-Kurs führt von der Ermelingschule in Lenningsen in östlicher Richtung über die Friedensstraße zum Haus Mundloh. Von dort geht es über die Sinnerstraße in Richtung Flierich, ein kurzes Stück gen Osten über die Kamener Straße und nach rund 300 Metern links in den Schattweg hinein. Dort beginnt eine etwa 400 Meter lange Steigung. Am Ende des Schattwegs geht es über Bräkelweg und Disselstraße zurück nach Flierich. Der jetzt folgende Streckenabschnitt ist identisch mit dem ersten Teil der Strecke: Sinnerstraße, Haus Mundloh und die lange, windanfällige Friedensstraße zurück zur Ermelingschule.

Die Strecke ist für den Verkehr gesperrt, solange die Athleten unterwegs sind. Die Streckensicherung hat in sportlicher Kooperation abermals der TVG Flierich-Lenningsen übernommen. Für Zuschauer ist vor allem der Standort Kamener Straße in Flierich ideal, denn hier kommt das Läuferfeld zweimal vorbei.





Die Lauffreunde Bönen sind als Ausrichter des Laufs „Rund um Flierich" selber gespannt, wie viele Ausdauersportler sich bei Start und Ziel an der Ermelingschule blicken lassen. Viele warten das Wetter ab und entscheiden sich kurzfristig.

Bönener Kaltstart

LEICHTATHLETIK Bislang „nur" 457 Voranmeldungen für „Rund um Flierich"

BÖNEN ▪ 457 Voranmeldungen lägen den Lauffreunden für den 24. Lauf „Rund um Flierich" bis Freitagmorgen vor, davon 69 für das Walken. „Damit haben wir das Vormelde-Ergebnis des Jahres 2007 mit 620 deutlich unterschritten," kommentiert Jürgen Korvin diese Zahl.

Den deutlichen Rückgang führt Korvin auf die derzeitige Wetterlage zurück. „Wenn die Wettervorhersagen jedoch zutreffen, rechnen wir mit vielen Nachmeldern." Im übrigen hat sich die Gemeinde Bönen sehr darum bemüht, die Strecke schnee- und eisfrei zu machen. „Das ist sehr wichtig und hilfreich für uns," so Korvin.

Der Vorjahressieger Roland Steinmetz vom USC Bochum ist gemeldet, jedoch nicht die schnellste Frau aus 2008, die in Unna wohnende Dagmar Schaedel vom ASV Sporthochschule Köln. Die Lauffreunde rechnen auch nicht mit ihr. Eine Woche später finden nämlich die Nordrhein-Hallenmeisterschaften in Leverkusen statt und hier will sie wohl über 3000 Meter starten.

Mit 32 Starterinnen und Startern, davon neun Walker, stellt LSF Unna in diesem Jahr die größte vorangemeldete Teilnehmergruppe. Die größte Walking-Gruppe mit 12 Personen kommt vom TLV Rünthe.

Der Startschuss fällt am morgigen Sonntag um 11 Uhr an der Ermelingschule in Bönen-Lenningsen. Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Nachmeldungen sind an Ort und Stelle noch bis 10.30 Uhr möglich.

Die bisher größte Teilnehmerzahl gab es beim Lauf im Jahre 2004. Die Ergebnisliste wies damals 759 Läufer und 119 Walker aus. Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde: „Das ist kaum noch zu toppen."

Hoffen auf viele Nachmeldungen

„RUND UM FLIERICH" Lauffreunde verzeichnen nur 457 Voranmeldungen

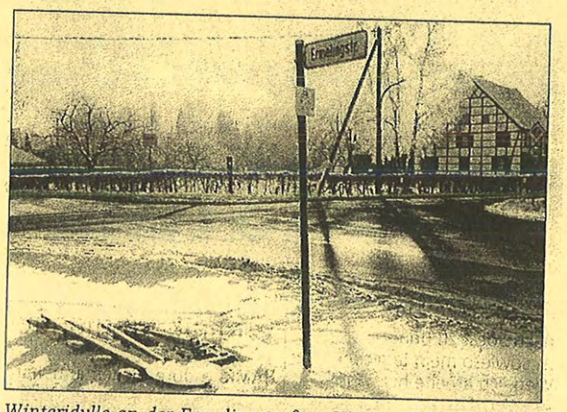
BÖNEN ▪ 457 Voranmeldungen, davon 69 für das Walken, lagen den Lauffreunden Bönen bis gestern Vormittag für ihren morgigen 24. Lauf „Rund um Flierich" vor. „Damit haben wir das Vormelde-Ergebnis des Jahres 2007 mit 620 deutlich unterschritten", sagt Laufwart Jürgen Korvin. Den Rückgang führt er auf das eisige Wetter zurück.

Die Wetterprognosen machen den Lauffreunden aber Hoffnung auf viele Nachmeldungen. Um null Grad und leicht bewölkt soll es am Sonntag zum Start um 11 Uhr sein. Wichtig: Neuen Schnee soll es bis dahin nicht geben. Was an Schnee auf der zehn Kilometer langen Strecke liegt, hat die Gemeinde Bönen so freigeräumt, dass gut gelaufen werden kann – wenn auch nicht überall auf der vollen Straßenbreite. „Diese Hilfe ist sehr wichtig für uns," lobte Korvin den Einsatz der Gemeinde.

Der Vorjahressieger Roland Steinmetz vom USC Bochum ist unter den Gemeldeten, nicht aber die schnellste Frau aus 2008, die in Unna wohnende Dagmar Schaedel vom ASV Sporthochschule Köln. Die Lauffreunde rechnen auch nicht mehr mit ihr, denn eine Woche nach „Rund um Flierich" finden in Leverkusen die Nordrhein-Hallenmeisterschaften statt. Dort wird Schaedel wohl über die 3000-Meter-Distanz starten.

Mit 32 Starterinnen und Startern, davon neun Walker, stellt LSF-Unna-2000 in diesem Jahr die größte vorangemeldete Teilnehmergruppe. Die größte Walking-Gruppe mit zwölf Personen kommt vom TLV Rünthe. Der Startschuss fällt morgen um 11 Uhr nahe der Ermelingschule. Läufer und Walker gehen gemeinsam auf die Strecke. Nachmeldungen sind im Foyer der Schule noch bis 10.30 Uhr möglich.

Die bisher größte Teilnehmerzahl gab es beim Lauf im Jahr 2004. Die Ergebnisliste wies damals 759 Läufer und 119 Walker aus. Lauffreunde-Vorsitzender Dieter Maletz: „Das ist kaum noch zu toppen." Vor allem nicht im eisigen Winter 2009. ▪ **WA/sst**



Winteridylle an der Ermelingstraße – Hier werden morgen die Starter bei „Rund um Flierich" abbiegen. ▪ Foto: Liesegang

Von Bergkamen nach Bönen

Am Sonntag, 28. Juni, wird die Sparkasse Bergkamen-Bönen anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens einen Staffellauf von Oberaden nach Bönen veranstalten. Ausrichter sind SuS Oberaden und Lauffreunde Bönen. Start wird im Bergkamener Römerbergstadion sein, Ziel in Bönen. Die etwa 23 Kilometer lange Strecke soll entlang der alten Bahntrasse verlaufen und in fünf Etappen eingeteilt werden. Details sind noch nicht bekannt; die Planungen laufen laut Lauffreunde-Laufwart Jürgen Korvin.

„So kalt wie diesmal war es hier noch nie"

Leichtathleten setzen bei Minus-Graden auf die richtige Funktionsbekleidung

Von André Wagner

BÖNEN ▪ Auch wenn es draußen bitterkalt ist – viele wollen auf das Laufen einfach nicht verzichten. So auch über 600 Teilnehmer beim Lauf „Rund um Flierich". Bevor sich die Athleten in die Kälte begeben, müssen sie aber einige Dinge beachten.

Die Temperaturanzeige wies Minus zehn Grad vor dem Start an der Ermelingschule aus. Jasmine und Dirk Riechers, die beide für den SuS Oberaden laufen, treffen an ihrem Auto die letzten Vorbereitungen. Jasmine Riechers nimmt noch einen Schluck Tee zu sich. „Damit ist der Durst erst einmal gestillt", berichtet sie. Das Ehepaar Riechers schwört auf das Zwiebelschalen-Prinzip – also viele dünne Kleidungsschichten. Mütze und Stirnband gehören bei dem kalten Wetter auch dazu.

„Wir laufen in Bönen seit 15 Jahren, aber so kalt wie diesmal war es noch nie", sagt Dirk Riechers, der seiner Funktionsbekleidung vertraut. Die Materialien sind atmungsaktiv und verhindern so einen Wärmestau. „Wir haben viermal die Woche trainiert. Der Körper hat sich auf die Temperaturen eingestellt", so Riechers.

Vor dem Start dehnen Jasmine und Dirk Riechers ihre Muskulatur ausgiebig. Dann geht es los. Auch für Roland Gödecke. Der 66-jährige Läufer vom LT Unna ist seit vielen Jahren dabei. Er trägt nur eine halblange Hose, ist oben herum aber dick eingepackt. „Ich setze auf den Blutkreislauf, sodass die Beine schnell warm werden", sagt der Routinier: „Frieren werde ich nicht."

Erst einmal im Ziel angekommen, laufen die Athleten mindestens eine Minute aus, damit die Muskeln nicht verhärten. Jasmine und Riechers steuern zuerst wieder ihr Auto an. Dort warten schon heißer Tee und warme Kleidung, die sie gegen die durchgeschwitzte Wäsche eintauschen.

„Beide Daumen hoch. Die Strecke war super. Jetzt kann das neue Laufjahr kommen", strahlten die Bergkamener.



Auch Jasmine und Dirk Riechers aus Bergkamen trotzten den Minusgraden beim 24. Lauf „Rund um Flierich".

24. „Rund um Flierich"



Start auf Salz: 416 Läufer gingen gestern um elf Uhr auf der Start/Ziel-Geraden der Ermelingstraße auf die Strecke. ▪ Fotos (5): Liesegang

Mr. Flierich bleibt Maß der Dinge

LEICHTATHLETIK Roland Steinmetz gewinnt zum vierten Mal in Folge „Rund um Flierich"
Kionka schnellste Frau – Eisige Kälte der Vorwoche lässt Teilnehmerzahl schrumpfen

BÖNEN ▪ Roland Steinmetz war der Hattrick, den er mit seinem Sieg im vergangenen Jahr bei „Rund um Flierich" perfekt machte, nicht genug. Bei winterlichem Traumwetter lief der Bochumer gestern erneut als erster von 416 Läufern über die Ziellinie an der Ermelingschule. Mit einer Zeit von 34:54 Minuten über die zehn Kilometer war Steinmetz bei seinem insgesamt sechsten Erfolg zwar langsamer als bei seiner Bestmarke aus dem Jahr 2007 (33:03 min), aber immer noch viel schneller als die Verfolger.

Tobias Schüller aus Warstein lief erst 24 Sekunden nach dem Bochumer in den Zielkanal ein. „Ich hatte keine Konkurrenz", begründete Steinmetz seinen sechsten Erfolg in Bönen. „Nach einem Kilometer waren wir nur noch zu zweit und nach weiteren zwei Kilometern war gar keiner mehr hinter mir", sagte der Triathlet.

Noch viel deutlicher als Steinmetz setzte sich Melanie Kionka bei den Damen durch. Die 19-jährige Leichtathletin der LG Hamm wurde mit 39:43 Min. gestoppt. Die Zweitplatzierte Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) brauchte mit 41:32 fast zwei Minuten länger. Kionka startete das erste Mal an der Ermelingschule – aber in dem Bewusstsein, gewinnen zu wollen und zu können. „Ich will hier schon vorne mitlaufen", bekannte sie vor ihrem Debüt in Flierich.

Die zehn Kilometer läuft die Hammer Leichtathletin erst seit knapp einem Jahr. Genauso lange startet sie in der weiblichen Hauptklasse. Ihre Bestzeit von 38:03 Min. lief sie auf der Deutschen Meisterschaft in Karlsruhe im September. „Es war schon anstrengend", sagte sie nach dem Lauf über den berüchtigten Flierich Berg, den die Gemeinde noch rechtzeitig eisfrei geräumt hatte.

@ Zu diesem Thema gibt es eine Galerie www.wa-online.de

Bester Bönener wurde wieder einmal Marcus Voss. Der Starter der Lauffreunde Bönen lief in 36:44 min auf einen hervorragenden siebten Platz und gewann die größte Teilkonkurrenz M40. Talent Lena Maletz siegte in diesem Jahr nicht nur wie schon seit Jahren in der Altersklasse der Schülerinnen B. Diesmal wurde die Bönenerin in 46:26 min auch Siebte in der Frauen-Gesamtwertung. Ihre Vereinkollegin Iva Bartmann überraschte sogar Lauffreunde-Trainer Hartmut Stoepel: „Damit habe ich nicht gerechnet", sagte er, als sie bei der abschließenden Siegerehrung ganz oben aufs Podest kletterte. Sie holte in 48:41 min Gold bei den Schülerinnen A.

Die klirrende Kälte in der vergangenen Woche, die die Zahl der Voranmeldungen auf 457 herunterrutschen ließ, machte gute Platzierungen insgesamt zwar einfacher, spielten im Rennen aber kaum eine Rolle. Angenehme Temperaturen in der Sonne und eine für den Lauf in Flierich ungewöhnliche Windstille schufen gute äußere Bedingungen zum Start um elf Uhr. Trotzdem blieb die Teilnehmerzahl mit 503 Startern, darunter 86 Walker, weit unter den Vorjahren – was wohl an den eisigen Temperaturen in den Heimatorten der Läufer lag: „Bei uns in Uentrop waren es heute morgen minus 15 Grad", erzählte Lauffreund Lothar Walter. Davon ließen sich viele abschrecken.

Dass man Steinmetz die Ehrenbürgerschaft angetragen hätte, wie Gerüchte rund um die Ermelingschule besagten, stimmt nicht. „Aber wir nennen ihn schon Mr. Flierich", sagte Vereinschronist und Laufwart Jürgen Korvin. Möglicherweise wird sich die Bewunderung noch steigern, denn Steinmetz kündigte einen weiteren Start an: „Ich freue mich schon auf den Jubiläumslauf", sagte er gestern zum Abschied. ▪ ml



Auf geht's beim 24. Lauf „Rund um Flierich": Über 600 Teilnehmer hatten sich vor dem Startschuss, ausgeführt von Heinz-Friedrich Schlockermann, angemeldet. Das Rennen machte bereits zum sechsten Mal Seriensieger Roland Steinmetz (Startnummer 1). ▪ *Fotos: Wagner*

AM RANDE

„Dickes Lob an die Gemeinde"

Dieter Maletz, seit 24 Jahren Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, zeigte sich hochzufrieden mit den Bedingungen. „Wir hatten ideales Wetter und trotzen der Klimaerwärmung", sagte Maletz, der sich bei der Gemeinde bedankte: „Dickes Lob. Die Strecke war spitzenmäßig vorbereitet. Wie gewohnt beglückwünschte der LF-Vorsitzende jeden Teilnehmer per Handschlag. „Das Besondere bei uns? Alle sind Sieger", so Maletz. Am 10. Januar 2010 steht dann schon der 25. Lauf „Rund um Flierich" an. Beim Jubiläum werden Überraschungen warten.

Ohne Kathrin und Bettina

Kathrin Walter von den Lauffreunden Bönen war diesmal nicht am Start. Sie erwartet im Juni ein Baby. Auch Lokalmatadorin Bettina Reisige-Muhr hielt sich zur als Zuschauerin an der Ermelingschule auf. „Ich habe gestern zu viel gefeiert", gestand sie. Beim Silvesterlauf von Werl nach Soest war Reisige-Muhr am Start, will es nach längerer Pause aber langsam angehen lassen.

Steinmetz „hämmert" an seinem Denkmal

LEICHTATHLETIK Bochumer gewinnt zum sechsten Mal „Rund um Flierich"
603 Läuferinnen und Läufer trotzen der Kälte – Volker Greis mit Bestzeit

Von André Wagner

BÖNEN ▪ Der Mann ist einfach nicht zu stoppen. Zum vierten Mal hintereinander und zum sechsten Mal insgesamt lief Roland Steinmetz als Erster beim 10km-Lauf „Rund um Flierich" über die Ziellinie.

Der 33-jährige Bochumer hatte genau wie über 600 weitere Teilnehmer den eisigen Temperaturen – Minus zehn Grad zeigte das Thermometer an – getrotzt und wurde wieder einmal nicht enttäuscht. Die Sonne schien, kein Wind machte sich bemerkbar und die Strecke präsentierte sich in einem ausgezeichneten Zustand.

Roland Steinmetz lief wieder ein einsames Rennen. In 34:34 Minuten kam er ins Ziel und hatte 18 Sekunden Vorsprung auf seinen härtesten Verfolger, Tobias Schüller aus Warstein. Als Gesamtdritter und Sieger der Altersklasse M35 erreichte Volker Greis die Ermelingschule – und das in Bestzeit von 35:36 Minuten. „Einfach super geil", strahlte der Läufer des LT Unna im Zielbereich: „Mir ist es egal, ob heiß oder kalt – Hauptsache extrem." Greis plant in diesem Jahr die Teilnahme am Traditionstriathlon in Roth.



Roland Steinmetz nach seinem vierten Erfolg in Serie mit Neu-Siegerin Melanie Kionka aus Hamm.

Gewohnt routiniert nahm „Dominator" Roland Steinmetz die Glückwünsche entgegen. Melanie Kionka (LG Hamm) war dagegen zum ersten Mal bei „Rund um Flierich" dabei. Gleich bei ihrem ersten Start glückte in 39:43 Minuten der erste Sieg in der Frauen-Hauptklasse. Im Vorjahr sammelte die 19-Jährige noch reihenweise Siege in der weiblichen A-Jugend. „Die Strecke war super geräumt und gut zu laufen. Ich habe kein Glatteis bemerkt. Kompliment an die Bönener", sagte die mehrfache Starterin bei Deutschen Meisterschaften über zehn Kilometer sowie 400 und 800 Meter.

Roland Steinmetz versprach im nächsten Jahr, dann steigt der 25. Jubiläumslauf in Flierich, wiederzukommen. „Es ist immer wunderschön, wenn man ganz vorne landet", freute sich der Bochumer, der auf dem Schlusskilometer über Seitenstechen geklagt hatte.

Nicht ganz so gut wie gewohnt lief es für Tim Voß von der LG Unna. „An den Temperaturen lag es sicherlich nicht. Ich habe einfach einen schwarzen Tag erwischt", meinte Voß. Er absolvierte die zehn Kilometer in der Zeit von 39:26 Minuten. Für den Sieg in der Altersklasse Jugend A reichte die Leistung aber. Für die Lauffreunde Bönen holte Marcus Voß den Sieg in der Altersklasse M40.



Die meisten der 416 Sportler gingen wegen des kalten Winterwetters ohne intensive Vorbereitung an den Start zum Lauf „Rund um Flierich". ▪ Fotos (2): ml

Lohnender Aufwand

Geringe Teilnehmerzahl, aber große Resonanz auf den 24. Lauf „Rund um Flierich"

Winterwetter erfordert Wochenendarbeit des Bauhofes, um Strecke zu enteisen

BÖNEN ▪ An nur 416 Teilnehmer, die wie am Sonntag beim 24. Volkslauf „Rund um Flierich" ins Ziel gelaufen waren, konnte sich Lauffreund Jürgen Korvin nicht erinnern. „Und ich bin immerhin schon fast 15 Jahre hier vor Ort", sagt der Vereinschronist und Laufwart. „Ich glaube, dass es an der mangelnden Möglichkeit der Läufer zur Vorbereitung in der Woche vorher lag", versucht er eine Begründung für die niedrige Anzahl der Starter zu finden. Richtig unglücklich war Korvin über die geringe Teilnehmerzahl aber nicht. „Das läuft hier heute ausgesprochen entspannt und locker ab", verriet er am Sonntag bei der Siegerehrung.

Intensive Übungseinheiten waren wegen eisiger Temperaturen und ebensolcher Wege kaum möglich. „Ich konnte nicht normal trainieren," bestätigte Frauensiegerin Melanie Kionka, „bin nur locker gejoggt."

Viel Lob erhielten die Lauffreunde deshalb für die vorbildliche Streckenpräparierung. Ein Lob, das der Veranstalter gerne weitergibt. „Der Bauhof hat da ganze Arbeit geleistet", sagt Dieter Maletz. „Die Männer waren sogar noch am Sonntagmorgen aktiv, um die Straßen laufbar zu machen", erzählt der LF-Vorsitzende von einer schon 1986 getroffenen Vereinbarung zwischen Sportverein und Gemeindeverwaltung. „Und Rainer Eßkuchen ist schließlich auch Schirmherr des Laufes", erinnerte Bauhofchef Udo Lenk an eine besondere Motivation für die Mitarbeiter.



Die fleißigen Helfer sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

Die noch am Freitag geschlossene Schnee- und Eisdecke auf der Disselstraße wurde geräumt und mit Salz abgestreut wie auch der Schattweg und andere markante Punkte. „Auf dem Plateau der Kreuzung Friedensstraße mit Gnadenweg haben wir selber das Eis beseitigt", erklärt Maletz.

Die Maßnahmen fanden nicht überall Zustimmung. Friedrich Stemper, Bönener Biobauer, aber auch erklärter Fan des Volkslaufes, fand es bedauerlich, dass die notwendige Räumung der Strecke die Winterlandschaft partiell zerstört hatte. „Wann haben wir hier mal einen solchen Winter?", fragte er, „vielleicht hätte man den Lauf einfach kurzfristig in ein Volkswandern umdeklarieren sollen."

Eine für die Sportler abwegige Idee: „An eine Absage haben wir nie gedacht", erklärt Maletz. „Und immerhin ist das die mit größte Sportveranstaltung in Bönen", sieht der LF-Vorsitzende den Aufwand des Bauhofes durchaus gerechtfertigt.

„Für den Jubiläumslauf im nächsten Jahr erhoffen wir uns natürlich anderes Wetter", sagt Korvin. „Wohlgemerkt nicht besseres! Denn einige Teilnehmer fanden die Bedingungen optimal und die Flierichter Winterlandschaft am Sonntag wunderschön." ▪ **ml**

Splitter vom Streckenrand

NACHWUCHS: Katrin Walter, vor zwei Jahren Zweite der Damenwertung, nahm gestern nicht am Rennen teil. Der Grund ist ein erfreulicher: Sie ist schwanger. Walter ließ stattdessen laufen; ihr Freund Marcus Küchmann sollte die Läuferehre hochhalten. Das tat er. Er kam bei seinem Debüt bei „Rund um Flierich" auf Rang zehn Rang der Altersklasse M35.

FROST: Moderator Jochen Heringsdorf hatte Probleme mit einer genauen Temperatur-Angabe: „Meine Uhr zeigt ab minus fünf Grad nichts mehr an, also ist es kälter", gab er um 10.30 Uhr bekannt. Es war in Flierich so kalt, dass das tradtionelle Start/Ziel-Banner nicht abgespannt werden konnte – der Boden rechts und links der Ermelingstraße war hart gefroren.

PROBELAUF: Mit Silvesterläufen stimmten sich die Sieger von „Rund um Flierich" auf das neue Jahr ein. Melanie Kionka beendete die zehn Kilometer in Herne auf dem zweiten Platz. Mit 38:09 Min. lief sie dabei nah an ihre persönliche Bestzeit (38:03). Die Leichtathletin wird im Sommer wahrscheinlich wieder zu den klassischen Mittelstrecken über 800 und 1500 Meter zurückkehren. Seriensieger Roland Steinmetz musste sich gegen starke Konkurrenz mit dem sechsten Platz bescheiden. „Der Lauf zieht wegen der hohen Siegprämien auch viele sehr gute Läufer", sagte er. Der Bochumer sucht augenblicklich einen Verein, um wieder in der Triathlon-Liga mitzumischen.

LOB I: Steinmetz hatte statt seiner Frau Nadine in diesem Jahr Kumpel Dennis Lange mit nach Bönen gebracht. „Ich laufe zwar in einer anderen Liga als Roland", sagte der Bochumer nach seinen 44 Minuten, „aber die Atmosphäre hier ist einmalig."

HAUPTGEWINN: Kälte gewohnt ist Vuokko Duhnke. Die gebürtige Finnin lief gestern im Pulk der Walker. Die Teilnahme hat sich für die in Werne lebende Sportlerin gelohnt – sie gewann mit der Startnummer 1051 das Fahrrad, den Hauptgewinn der Tombola.

FRÜHER: An Schnee und Eis konnte man sich bei den Lauffreunden Bönen gestern nicht so genau erinnern. „Ich weiß wohl noch, dass wir 1987 auf der Disselstraße Schneeverwehungen von der Route schippen mussten", sagt Vorsitzender Dieter Maletz. Diesmal blies der Wind zum Glück nicht.

LOB II: Was vom Schnee noch auf den Straßen lag, ließ die Gemeinde-Verwaltung rechtzeitig zum Lauf beseitigen. „Die haben sogar heute morgen noch gestreut", freute sich Jürgen Korvin über den Einsatz, der den Veranstaltern viel Lob für gute Streckenbedingungen einbrachte. „Und das reichen wir gerne weiter", sagte Korvin.

FREISTIL: Dass Ringer auch gut zu Fuß sein können, demonstrierte Christopher Aderholz. Das Mitglied der zweiten Mannschaft der TuS Bönen lief in 49:58 Minuten auf den dritten Platz der männlichen Jugend B.

JUBILÄUM: Zum 25. Lauf im kommenden Jahr wird auch eine Bönener Großfamilie komplett an den Start gehen. David, Tobias und Mutter Bettina Kurz liefen schon in diesem Jahr mit. „Nächstes Jahr werden, wenn alles klappt, auch Lukas, Valentin, Benjamin und Vater Martin Ewers die zehn Kilometer angehen", versprach Bettina.

W 02



Die Kälte machte ihnen kaum etwas aus: Die Bönener Lauffreunde (von links) Iva Bartmann, Bastian Sommer und Hannah Blank gingen beim 24. Lauf „Rund um Flierich" an den Start. ▪ Foto: Wagner

Laufen statt bibbern

Über 600 Starter bei „Rund um Flierich" und Minusgraden

War das kalt. Minus zehn Grad zeigte das Thermometer am Sonntag in Bönen (mehr dazu in der W-Frage). Dennoch liefen über 600 Leichtathleten die zehn Kilometer bei „Rund um Flierich".

Bei den Erwachsenen war **Roland Steinmetz** aus Bochum wieder einmal **nicht zu schlagen.** Er siegte zum vierten Mal in Folge und zum sechsten Mal insgesamt. „Es **macht Spaß, immer ganz vorne zu landen**", meinte der Seriensieger.

Die erst 19-jährige **Melanie Kionka setzte sich bei den Frauen durch.** Sie war zum ersten Mal in Bönen dabei. „Die Strecke war sehr gut geräumt."

Die Gemeinde Bönen **befreite die Laufstrecke** in den vergangenen Tagen **von Schnee und Eis.** Kein Sportler rutschte aus. Alle kamen wohlbehalten im Ziel an der Ermelingschule wieder an.

Auch die Bönener Lauffreunde **Bastian Sommer und Hannah Blank**, beide 15 Jahre alt, sowie die 13-jährige **Iva Bartmann freuten sich.** Sie trotzten den eisigen Temperaturen. **Bastian und Iva waren mit ihren Zeiten zufrieden.** Hannah schaute etwas grimmig drein. Sie war langsamer als sonst.

603 Aktive beim 24. Volkslauf „Rund um Flierich" – Debütantin Melanie Kionka schnellste Frau über 10 Kilometer

Vierter Streich in Folge von Roland Steinmetz

(SK) Zum vierten Mal in Folge hat Roland Steinmetz (USC Bochum) den Volkslauf „Rund um Flierich" gewonnen. Ingesamt sicherte sich der 33-Jährige zum sechsten Mal den Sieg in Bönen. Schnellste Frau bei der 24. Auflage war Melanie Kionka (LG Hamm).



Foto: SK

„Alle sprechen vom Klimawandel. Wir nicht!" Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde Bönen, mit Blick auf die klirrende Kälte beim Startschuss.

603 Aktiven schickte Flierichs Ortsvorsteher Heinz-Friederich Schlockermann bei Temperaturen um minus zehn Grad Celsius gestern um Punkt 11 Uhr auf die Lauf-Reise über die asphaltierten Feldwege.

„Es war ganz schön kalt. Aber die Straßen waren super geräumt. Die Organisation war wie immer perfekt in Bönen", sagte Seriensieger Steinmetz nach dem Zieleinlauf auf der Ermelingstraße. Er benötigte für die zehn Kilometer 34:54 Minuten und blieb damit deutlich über der bisherigen Bestzeit (30:18). Platz zwei ging an Tobias Schüller (Warstein, 35:18) und Rang drei an Lokalmatador Volker Greis (LT Unna, 35:36).

Melanie Kionka (19) krönte ihr Debüt in Bönen gleich mit dem ersten Platz im Klassement der Frauen. „Lob an die Bönener für die gut geräumte Strecke", urteilte die Siegerin, die im zurückliegenden Jahr bei den Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer und 800 Meter an den Start ging. Gestern lief sie die 10 Kilometer in 39:43 Minuten (Bestzeit bei 38 Minuten).

Lange Hose, Mütze, Handschuhe und teilweise durchaus auch ein Gesichtsschutz: So versuchten nahezu alle Aktive den winterlichen Temperaturen zu trotzen. „Alle sprechen vom Klimawandel. Wir nicht!", urteilte Dieter Maletz, Vorsitzender der gastgebenden Lauffreunde Bönen, mit Blick auf die frostigen Temperaturen. Einige Läufer gingen aber auch in kurzer Hose an den Start. Dass es nahezu windstill zwischen den Feldern gewesen ist, gefiel den Läufer und Läuferinnen. Maletz ließ es sich nicht nehmen, allen Aktiven im Zielkanal seine persönlichen Glückwünsche auszusprechen.

Er sei insgesamt sehr zufrieden mit dem Verlauf der gesamten Veranstaltung. Im kommenden Jahr findet der Lauf „Rund um Flierich" zum 25. Mal statt. Für den 10. Januar 2010 wollen sich die Bönener einige Jubiläums-Aktionen einfallen lassen.

Weitere Bilder und Ergebnisse unter: www.derwesten.de/nachrichten/sport/lokalsport.html.



Die Schnellsten beim Volkslauf „Rund um Flierich": Debütantin Melanie Kionka (re., LG Hamm) und Seriensieger Roland Steinmetz (USC Bochum). (Foto: SK)

WR

Küchmann schnellster Bönener

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen mit gedämpften Erwartungen zur Hammer Laufserie

Bettina Reisige-Muhr nach langer Wettkampfpause wieder vorn mit dabei

BÖNEN/HAMM ▪ Nur mit gedämpften Erwartungen gingen die Lauffreunde Bönen an den Start des Zehn-Kilometer-Laufes der 34. Hammer Winterlaufserie (WA berichtete). Aber die Motivation zur Teilnahme war groß, weil die Staffelung der Läufe gut zum Frühjahrsaufbau-Training passt. Die Laufbedingungen waren jedoch nicht die besten: „Die Temperaturen und der Wind passten, aber der Boden war wegen des Nachtfrostes sehr rutschig", sagte Laufwart Jürgen Korvin.

Schnellster Bönener Mann war Marcus Küchmann mit einer Zeit von 42:00 Min. Das wird in der Gesamtwertung später jedoch in seiner Altersklasse M35 nicht für eine vordere Platzierung reichen. Anders sieht das für die schnellste Frau Bettina Reisige-Muhr aus, die aus gesundheitlichen Gründen eine lange Wettkampfpause eingelegt hatte. Ihre Endzeit von 45:30 Min. brachte ihr Platz fünf in ihrer Altersklasse W40 ein.

Einstellige Altersklassenplatzierungen gab es auch für Silke Kluge (45:42 Min., Platz 6 in W40), Ulf Kasischke (46:18 Min., Platz 4 in M65), Dorothea Pfeffer (47:44 Min., Platz 5 in W45) und Gisela Homeyer (53:41 Min., Platz 2 in W60). Auch Ingrid Tessarek, die in der W55 mit 54:14 Min. auf Platz zehn liegt, kann sich im weiteren Verlauf der Serie noch nach vorn arbeiten.

Die Bönener Frauen liefen in der Teamwertung auf einen guten fünften Platz (von 42). Bettina Reisige-Muhrs, Silke Kluges und Iva Bartmanns Zeiten addierten sich auf 2:18:29 Std. Iva Bartmann (Jg. 95) gehört zum Lauffreunde-Nachwuchs, um den sich Hartmut Stoepel kümmert. Ihre Endzeit von 47:17 Min. bedeutete eine neue persönliche Bestzeit. Das gilt auch für Bastian Sommer (Jg. 93) mit 48:06 Min. und Michele Wirth (Jg. 95) mit 50:53 Min. Wanja-Sören Drees (Jg. 94) verpasste mit 48:28 Min. seine Bestzeit knapp.

Unter den 1126 Läuferinnen und Läufern war auch Roland Steinmetz, der Seriensieger von „Rund um Flierich". Er beendete das Rennen als 16. mit einer Endzeit von 35:19 Min. Er war damit rund eine halbe Minute langsamer als in Bönen. ▪ WA

Weitere Zeiten: Martin Munk 42:18 min, Michael Wöllert 43:05 min, Jörg Holtmann 43:05 min, Lars Grunenberg 43:13 min, Jochen von Glahn 43:26 min, Thomas Freitag 44:41 min, Tobias Mohnkern 44:41 min, Michael Schelter 45:21 min, Karl-Heinz Brock 46:06 min, Volker Firus 47:21 min, Susanne Brinkmann 47:40 min, Kai Sluyter 48:33 min, Hartmut Drees 48:47 min, Lothar Dieckmann 49:46 minm, Sandra Firus 49:51 min, Dieter Freitag 50:17 min, Michael Daidok 50:27 min, Bernd Jahn 52:47 min, Hartwig Heinemann 54:02 min, Karin Freitag 55:52 min, Berthold Sommer 1:00:01 std, Heike Bednarz 01:00:36 std

Im Kreis ganz weit vorn

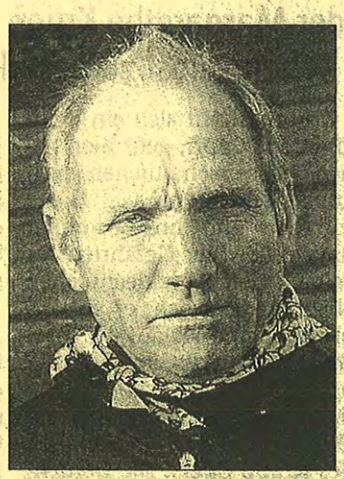
LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen belegen vordere Plätze in der Kreisbestenliste 2008

Klaus Budde in der Altersklasse M 55 über fünf Strecken auf Rang eins

BÖNEN ▪ In den neuen Bestenlisten des Leichtathletikkreises Unna-Hamm sind die Lauffreunde Bönen oben mit dabei. Bei den Frauen tauchen Bönens Ausdauersportler 25 Mal und bei den Männern 21 Mal unter den besten Drei auf, wobei Bönens Frauen zusätzlich dreimal in der Mannschaftswertung vorne dabei sind. Die Bestenliste ist nach nach Strecken und Altersklassen gegliedert.

Ein Spitzenergebnis gab es dabei für Klaus Budde (M55), der in seiner Altersklasse fünfmal auf Platz eins liegt (5 km 19:23 Min., 10 km 40:30 Min., 15 km 1:00:21 Std., Halbmarathon 1:27:38 Std., Marathon 3:21:58 Min.). Ähnlich gut präsentierte sich Silke Kluge (W35), die dreimal auf Platz eins (5 km 21:19 Min., 10 km 44:03 Min., 15 km 1:42:40 Std.) und zweimal auf Platz 2 (Halbmarathon 1:42:40 Std., Marathon 3:48:42 Std.) geführt wird.

Dorothea Pfeffer (W45), die Spezialistin für ganz lange Distanzen, lief über fünf Kilometer mit 21:44 Min. auf



Gleich fünf Mal vorn in der Bestenliste des Leichtathletik-Kreises: Klaus Budde.

Platz eins in ihrer Altersklasse. Über 15 km erreichte sie mit 1:09:06 Std. und im Marathon mit 3:34:02 Std. jeweils Platz 2. Über 50 km (4:12.25 Std.) und über 100 km (8:57:51 Std.) war sie auf Kreisebene konkurrenzlos. Mit ihrer 100-Kilometer-Zeit, die gleichzeitig einen Kreisrekord bedeutete und ihr den Titel einer deutschen Vizemeisterin einbrachte, platzierte sich Pfeffer auch in den „übergeordneten" Bestenlisten: Westfälische Bestenliste Platz 3 gesamt, Platz 1 Altersklasse; Deutsche Bestenliste Platz 14 gesamt, Platz 3 Altersklasse; Europäische Bestenliste Platz 49 gesamt; Weltbestenliste Platz 68 gesamt. In der „ewigen" deutschen Bestenliste rangiert sie nun auf Platz 75.

Auch Ulf Kasischke (M65) schaffte den Sprung in die Westfälische Bestenliste. Seine Halbmarathonzeit von 1:37:47 Std. bedeutete Platz 9 in seiner Altersklasse und seine Marathonzeit von 3:35:09 Std. Platz 5. Ein „Ausflug auf die Bahn" lohnte sich für Christine Uelzmann (W40). Für die 5000 Meter benötigte sie 20:43,1 Min. Damit erreichte sie Platz 8 in der Westfälischen Bestenliste. Auf Kreisebene liegt sie damit auf Platz 2.

Die beste Marathon-Zeit der Lauffreunde im Jahr 2008 findet sich in keiner Liste. Marcus Voß, der diese Zeit (2:58:23 Std.) beim Berlin-Marathon lief, war ausnahmsweise für seinen Arbeitgeber am Start. Das zählt für den Leichtathletikverband nicht. ▪ **WA**

Die übrigen Top3-Platzierungen der Lauffreunde in der Kreisbestenliste:

Frauenhauptklasse: Katrin Walter Platz 2 über 5 km in 20:40 Min., Platz 3 über 10 km 42:54 Min.

W35: Heidrun Voß-Bergkhoff über 5 km Platz 2 in 23:01 Min und Simone Symmank Platz 3 in 28:01 Min.

W40: Christine Uelzmann über 5 km Platz 2 in 21:17 Min. und Susanne Brinkmann Platz 3 in 22:06 Min.; Christine Uelzmann über 10 km Platz 3 in 43:40 Min., über 15 km Platz 3 in 1:07:43 Std., über die Halbmarathondistanz Platz 2 in 1:34:22 Std. und im Marathon Platz 3 in 3:39:05 Std.

W55: Ingrid Tessarek jeweils Platz 3 über 5 km in 24:38 Min, über 15 km in 1:19:16 Std., über die Halb-marathondistanz in 1:54:26 Std. und im Marathon in 4:19:16 Std.

M30: Marcus Münstermann Platz 2 über 5 km in 20:25 Min. und Platz 3 im Marathon mit 3:27:18 Std.

M40: Marcus Voß über 5 km Platz 1 in 17:47 Min. und Dirk Pfeffer Platz 2 in 17:57 Min.; Marcus Voß über 10 km Platz 1 in 36:31 Min. und Dirk Pfeffer Platz 2 in 36:47 Min.; Dirk Pfeffer über 15 km Platz 2 in 58:12 Min. und über die Halbmarathondistanz Platz 1 in 1:23:51 Std.

M55: Simon Vulf über 5 km Platz 2 in 22:10 Min. und Karl-Heinz Brock im Marathon Platz 2 in 3:28:58 Std.

M60: Wolfgang Hermann im Marathon Platz 3 in 3:55:18 Std.

M65: Manfred Engel über 5 km Platz 1 in 23:21 Min., Ulf Kasischke über 10 km Platz 3 in 45:11 Min., über 15 km Platz 2 in 1:09:59 Std., über die Halbmarathondistanz Platz 2 in 1:37:47 Std. und im Marathon Platz 2 in 3:35:09 Std.

Lauffreunde gut im Rennen

LAUFSPORT Bönener belegen nach 15-km-Lauf bei Hammer Serie gute Plätze

HAMM ▪ Ein Pflichttermin im Startkalender der Lauffreunde Bönen war der zweite Lauf der Hammer Winterlaufserie am Sonntag im und um das Jahnstadion (WA berichtete). Diesmal ging es über die selten gelaufene Distanz von 15 Kilometern. 891 Läuferinnen und Läufer kamen ins Ziel. Die große Zahl dokumentiert die Beliebtheit der Veranstaltung, die durch einen Lauf über 10 km und 21,1 km vervollständigt wird. Schnellster der durch Erkältungen dezimierten Bönener Gruppe war Marcus Küchmann (M35) mit 1:04:10 Std. und die schnellste Bönenerin war Christine Uelzmann mit 1:08:11 Std. Sie hat aber nicht für die ganze Serie gemeldet.

Martin Munk lief mit 1:05:12 Std. eine neue persönliche Bestzeit, ebenso Tobias Mohnkern mit 1:09:02 Std., Kai Sluyter mit 1:11:49 Std. und Hartwig Heinemann mit 1:24:59 Std. Alle vier haben wegen der großen Konkurrenz jedoch keine Aussichten auf eine vordere Platzierung in der Serienwertung. Anders Gisela Homeyer. Nach zwei Läufen und einer 15-km-Zeit von 1:22:16 Std. liegt sie in der Zwischenwertung auf Platz zwei in ihrer Altersklasse W60. Aber der Abstand zu Platz eins ist doch recht deutlich.

Jeweils auf einem vierten Platz in der Serien-Altersklassenwertung liegen Ulf Kasischke (Platz 4 in M65) und Bettina Reisige-Muhr (Platz 4 in W40). Susanne Brinkmann (W40) liegt derzeit auf Platz 6. Ebenfalls auf Platz 6 hochgearbeitet hat sich Ingrid Tessarek (W55), die nach dem 10 km-Lauf noch auf Platz 10 lag. Auch Karin Freitag (W55) kann sich – in der Zwischenwertung auf Platz 9 liegend – Hoffnung auf eine einstellige Platzierung machen. Bönens Frauen liegen in der Besetzung Reisige-Muhr, Brinkmann, Firus in der Teamwertung auf Platz 5.

Erstaunlich: Ulf Kasischke, Susanne Brinkmann, Kai Sluyter, Bernd Jahn, Ingrid Tessarek und Karin Freitag liefen den 15-km-Lauf im Kilometerschnitt schneller als oder zumindest gleichschnell wie den 10-km-Lauf vor 14 Tagen. „Und die übrigen – soweit sie beim 10er am Start waren – liefen nur unwesentlich langsamer", so Korvin. Seine Erklärung: „Die Hammer Serie wird von vielen in das Aufbautraining für das Frühjahr eingebaut." ▪ **WA**

Die übrigen Zeiten: Lars Grunenberg 1:05:54 Std., Jochen von Glahn 1:06:35 Std., Jörg Holtmann 1:07:53 Std., Michael Wöllert 1:07:54 Std., Thomas Freitag 1:08:47 Std., Michael Schelter 21:09:09 Std., Ulf Kasischke 1:09:49 Std., Bettina Reisige-Muhr 1:10:07 Std., Susanne Brinkmann 1:11:21 Std., Dirk Pfeffer 1:11:22 Std., Dieter Freitag 1:16:41 Std., Volker und Sandra Firus zeitgleich 1:17:46 Std., Michael Daidok 1:17:57 Std., Bernd Jahn 1:19:03 Std., Ingrid Tessarek 1:21:21 Std., Karin Freitag 1:22:48 Std.



Die Lauffreunde liegen nach zwei von drei Rennen der Hammer Winterlauf-Serie auf vorderen Plätzen. ▪ *Foto: pr*

Gisela Homeyer gut im Rennen

LEICHTATHLETIK Lauffreundin bei der Hammer Serie Zweite der W60

BÖNEN ▪ Ein Pflichttermin im Startkalender der Lauffreunde Bönen war der zweite Lauf der Hammer Winterlaufserie am Sonntag. Diesmal ging es über die selten gelaufene Distanz von 15 Kilometern.

Schnellster der durch Erkältungen dezimierten Bönener Gruppe war Marcus Küchmann (M 35) mit 1:04:10 Std. und die schnellste Bönenerin war Christine Uelzmann mit 1:08:11 Std. Sie hat aber nicht für die ganze Serie gemeldet.

Martin Munk lief mit 1:05:12 Std. eine neue persönliche Bestzeit, ebenso Tobias Mohnkern mit 1:09:02 Std., Kai Sluyter mit 1:11:49 Std. und Hartwig Heinemann mit 1:24:59 Std. Alle vier haben wegen der großen Konkurrenz jedoch keine Aussichten auf eine vordere Platzierung in der Serienwertung.

Anders Gisela Homeyer. Nach zwei Läufen und einer 15-km-Zeit von 1:22:16 Std. liegt sie in der Zwischenwertung auf Platz zwei in ihrer Altersklasse W60. Aber der Abstand zu Platz eins ist doch recht deutlich.

Jeweils auf einem vierten Platz in der Serien-Altersklassenwertung liegen Ulf Kasischke (Platz 4 in M 65) und Bettina Reisige-Muhr (Platz 4 in W 40). Susanne Brinkmann (W 40) liegt derzeit auf Platz 6. Ebenfalls auf Platz 6 hochgearbeitet hat sich Ingrid Tessarek (W 55), die nach dem 10 km-Lauf noch auf Platz 10 lag. Auch Karin Freitag (W 55) kann sich – in der Zwischenwertung auf Platz neun liegend – Hoffnung auf eine einstellige Platzierung machen. Bönens Frauen liegen in der Besetzung Reisige-Muhr, Brinkmann, Firus in der Teamwertung auf Platz 5.

Erstaunlich: Ulf Kasischke, Susanne Brinkmann, Kai Sluyter, Bernd Jahn, Ingrid Tessarek und Karin Freitag liefen den 15-km-Lauf im Kilometerschnitt schneller als oder zumindest gleichschnell wie den 10-km-Lauf vor 14 Tagen. „Und die übrigen – soweit sie beim 10er am Start waren – liefen nur unwesentlich langsamer", so Korvin. Seine Erklärung: „Die Hammer Serie wird von vielen in das Aufbautraining für das Frühjahr eingebaut."

Die übrigen Zeiten: Lars Grunenberg 1:05:54 Std., Jochen von Glahn 1:06:35 Std., Jörg Holtmann 1:07:53 Std., Michael Wöllert 1:07:54 Std., Thomas Freitag 1:08:47 Std., Michael Schelter 21:09:09 Std., Ulf Kasischke 1:09:49 Std., Bettina Reisige-Muhr 1:10:07 Std., Susanne Brinkmann 1:11:21 Std., Dirk Pfeffer 1:11:22 Std., Dieter Freitag 1:16:41 Std., Volker und Sandra Firus zeitgleich 1:17:46 Std., Michael Daidok 1:17:57 Std., Bernd Jahn 1:19:03 Std., Ingrid Tessarek 1:21:21 Std., Karin Freitag 1:22:48 Std.



Mit einer gewohnt großen Gruppe starteten die Lauffreunde in Hamm über die 15 Kilometer.



Die erfolgreichen Athleten der Lauffreunde präsentierten sich beim Ruhrtallauf stark. ▪ *Foto: pr*

Der Konkurrenz davongelaufen

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreunde mit starken Leistungen beim Schwerter Ruhrtallauf

Insgesamt gibt es fünfmal Gold, achtmal Silber und zweimal Bronze sowie neue Bestzeiten

FRÖNDENBERG ▪ 29 „kleine" und „große" Lauffreunde gingen beim 34. Ruhrtallauf in Fröndenberg am Samstag an den Start.

Schon seit drei Jahren werden im Rahmen dieser Veranstaltung auch Schülerläufe durchgeführt. Und so schnürte auch der Nachwuchs der Lauffreunde ihre Turnschuhe, um den Lauf als Einstieg in die „Kurzstrecken-Saison" und zur Formüberprüfung zu nutzen. Gelaufen wurden je nach Alter 780, 1360 und 1940 Meter. Allerdings war in diesem Jahr nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Geschick und Trittsicherheit gefragt. Denn die schneebedeckte, aufgeweichte und rutschige Strecke im Hindenburghain hatte schon Cross-Charakter.

Dass Training und Form schon jetzt stimmen, zeigten bei den Schülerinnen D auf der 780m-Strecke Stina Kissing (Jg. 00), die die Mädchen-Wertung (2:42 Min.) gewann, und ihre Zwillingsschwester Annika, die auf Platz zwei lief (2:46). Beide lagen bei ihrem Debüt für die Lauffreunde damit auch in ihrer Altersklasse W9 vorn. Silber und Bronze in W7 gab es für Svenja Heinemann (3:29 Min.) und Greta Bartmann (3:41 Min., beide Jg. 02).

Auch bei den Schülerinnen C über 1360 Meter tauchte der Name Kissing weit vorne auf. Marie (Jg. 99) war hier Fünfte im Gesamteinlauf und erreichte Platz zwei in W10. Steffen Maletz (Jg. 95) war fünfter auf der 1940m-Strecke und siegte in M14 (7:59 Min.). Seine Schwester Lena (Jg. 97) war über die gleiche Distanz mit 7:37 Min. um einiges schneller, erreichte damit Rang zwei im Gesamteinlauf und siegte in W12. Die ersten beiden Plätze in W13 – Lynn Brinkmann (Jg. 96), 8:01 Min. und Lea Kloosterboer (Jg. 96), 9:06 Min. – und in W14 – Julia Firus (Jg. 95), 8:32 Min. und Marit Heinemann (Jg. 95), 9:16 Min. – gingen ebenfalls nach Bönen.

Hier die übrigen Zeiten: 780m: Emely Kluge 2:55,3 Min., Jana Firus 3:07,5 Min., Karla Melsheimer 3:16,2 Min., Lena Grunenberg 3:30,7 Min; 1360m: Jasmin Wilke 6:42,5 Min., Lena Heinemann 6:43,4 Min; 1940m: Noel Grunenberg 9:28,7 Min.

Aber auch über die 5-km-Distanz war der Bönener Nachwuchs am Start. Schnellster war hier Wanja-Sören Drees (22:42 Min., Jg. 94). Er gewann damit die M15-Wertung. Iva Bartmann (22:52 Min.) und Michelle Wirth (23:37 Min.), beide Jahrgang 1995, steigerten sich deutlich und liefen sogar neue persönliche Bestzeiten. Sie belegten die Ränge zwei und drei in W14. Drees und Bartmann absolvierten das Rennen lange Zeit gemeinsam. Erst kurz vor dem Ziel setzte sich der junge „Routinier" ab.

Hier die übrigen Zeiten: Gerard Kloosterboer 25:48 Min. (Platz vier in M50), Corinna Stoepel 27:14 Min. (Platz zwei Hauptklasse), Andreas Grabietz 27:44 Min. (Platz zehn in M45) und Hartmut Stoepel 27:49 Min. (Platz vier in M55).

Einen „starken Einstand", wie Lauffreund Hartmut Stoepel feststellt, feierte Claudia Grunenberg. Bei ihrem Debüt im Lauffreunde-Trikot blieb die Uhr bei 28:32 Min. stehen. Sie erreichte damit Rang fünf in W40.

Für den 5km-Walking- und Nordic-Walking-Wettbewerb hatten Manuela Maletz und Dieter Kaiser gemeldet. Maletz benötigte 39:06 Min. und Kaiser 35:29 Min. ▪ **WA**



Ungemütliches Wetter konnte die Lauffreunde Bönen am Sonntag nicht vom Start beim Halbmarathon der Hammer Laufserie abhalten. ▪ Foto: pr

Fünf Bönener auf dem Podest

LEICHTATHLETIK Lauffreunde in der Gesamtwertung der Hammer Laufserie vorn dabei

Peter Hien schnellster Bönener über die Halbmarathon-Distanz

HAMM/BÖNEN ▪ Fünf Starter der Lauffreunde Bönen lagen am Sonntag nach dem dritten und letzten Teil der 35. Hammer Winterlaufserie (WA berichtete) in der Addition der Wettkämpfe in ihrer jeweiligen Alterklasse in der Spitzengruppe. Bettina Reisige-Muhr (Platz 4 in W40), Ulf Kasischke (Platz 4 in M65), Susanne Brinkmann (Platz 6 in W40), Ingrid Tessarek (Platz 6 in W55) und Gisela Homeyer (Platz 2 in W60) schafften es unter die besten Sechs und kamen damit auf das Siegerpodest.

Schnellster Bönener unter den insgesamt 780 Finishern beim abschließenden Halbmarathon über 21,1 Kilometer war auch diesmal Peter Hien mit einer Zeit von 1:29:53 Std., gefolgt von Martin Munk (1:32:02 Std.) und Marcus Küchmann (1:32:36 Std.). Vordere Platzierungen erreichten sie damit wegen der in Hamm traditionell starken Konkurrenz jedoch nicht. Bemerkenswert ist allerdings die Zeit von Munk, dessen erster Halbmarathon es war. „Da ist noch einiges drin", sagte Laufwart Jürgen Korvin. Neben Munk liefen Tobias Mohnkern (1:40:23 Std.), Volker Firus (1:49:38 Std.), Sandra Firus (1:49:39 Std.) und Hartwig Heinemann (2:03:32 Std.) ihren ersten Halbmarathon.



Bettina Reisige-Muhr, Susanne Brinkmann, Ulf Kasischke, Gisela Homeyer und Ingrid Tessarek (v. links) schafften es in der Gesamtwertung der Laufserie auf das Podest. ▪ Foto: pr

Einstellige Platzierungen beim Lauf am Sonntag gab es für Karl-Heinz Brock (1:40:43 Std., Platz 8 in M55), Bettina Reisige-Muhr (1:40:54 Std., Platz 4 in W40), Ulf Kasischke (1:41:23 Std., Platz 6 in M65), Susanne Brinkmann (1:44:14 Std., Platz 7 in W40), Dorothea Pfeffer (1:44:59 Std., Platz 4 in W45), Ingrid Tessarek (1:56:39 Std., Platz 6 in W55), Karin Freitag (1:58:53 Std., Platz 8 in W55) und Gisela Homeyer (2:00:08 Std., Platz 2 in W60).

Den Sprung auf das Podest der Gesamtwertung der Läufe über 10, 15 und 21,1 km (in Hamm werden traditionell die ersten Sechs geehrt) verpasste Karin Freitag mit Platz sieben in ihrer Altersklasse W55 nur knapp. Bei ihr stand aber die Freude über die um 16 Minuten verbesserte persönliche Bestzeit im Vordergrund. Auch Marcus Küchmann konnte zulegen.

Die Bönener Frauen erreichten mit Bettina Reisige-Muhr, Susanne Brinkmann und Sandra Firus in der Serien-Teamwertung einen guten fünften Platz. Dazu Korvin: „Erfreulich ist, dass Sandra Firus bei ihrer ersten Serienteilnahme den Ausfall von Silke Kluge und Dorothea Pfeffer kompensieren konnte." Kluge konnte aus gesundheitlichen Gründen die Serie überhaupt nicht laufen; Pfeffer über 15 km nicht an den Start gehen.

Im Rahmen des Halbmarathons in Hamm wurden auch die Kreismeisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm ausgetragen. Karl-Heinz Brock, Bettina Reisige-Muhr, Ulf Kasischke und Gisela Homeyer besiegten dabei die Konkurrenz und gewannen den Kreistitel in ihrer Altersklasse. Jeweils mit Platz drei wurden Susanne Brinkmann, Dorothea Pfeffer und Ingrid Tessarek für ihre Leistung belohnt. ▪ **WA**



Die Lauffreunde Bönen waren mit dem Abschneider bei der Hammer-Winterlaufserie zufrieden. Im abschließenden Halbmarathon holten sich gleich vier Athleten einen Kreismeistertitel. ▪ *Foto: LFB*

Lauffreunde freuen sich über vier Kreistitel

LAUFSPORT Peter Hien in Hamm schnellster Bönener

BÖNEN ▪ Die Hammer Winterlaufserie wurde in diesem Jahr zum 35. Mal ausgetragen. Mit dabei waren natürlich auch Läuferinnen und Läufer der Lauffreunde Bönen.

780 Läuferinnen und Läufer erreichten bei recht ordentlichen Laufbedingungen das Ziel im Jahnstadion.

Schnellster Bönener im abschließenden Halbmarathon war auch diesmal Peter Hien mit einer Zeit von 1:29:53 Std., gefolgt von Martin Munk (1:32:02 Std.) und Marcus Küchmann (1:32:36 Std.). Einstellige Platzierungen beim Halbmarathon gab es für Karl-Heinz Brock (1:40:43 Std., Platz 8 in M 55), Bettina Reisige-Muhr (1:40:54 Std., Platz 4 in W 40), Ulf Kasischke (1:41:23 Std., Platz 6 in M 65), Susannen Brinkmann (1:44:14 Std., Platz 7 in W 40), Dorothea Pfeffer (1:44:59 Std., Platz 4 in W 45), Ingrid Tessarek (1:56:39 Std., Platz 6 in W 55), Karin Freitag (1:58:53 Std., Platz 8 in W 55) und Gisela Homeyer (2:00:08 Std., Platz 2 in W 60).

Neben Martin Munk liefen Tobias Mohnkern in 1:40:23 Std., Volker Firus in 1:49:38 Std., Sandra Firus in 1:49:39 Std. und Hartwig Heinemann in 2:03:32 Std. den ersten Halbmarathon ihrer „Ausdauersportkarriere".

Hier die übrigen Zeiten: Michael Wöllert 1:37:20 Std., Thomas Freitag 1:38:05 Std., Lars Grunenberg 1:38:49 Std., Michael Schelter 12:08 Std., Kai Sluyter 1:44:36 Std., Dirk Pfeffer 1:44:58 Std., Dieter Freitag 1:49:50 Std., Michael Dajdok 1:54:27 Std. und Bernd Jahn 2:01:02 Std.

Zwei neue persönliche Bestzeiten konnte Jürgen Korvin in seiner Eigenschaft als Statistiker der Lauffreunde registrieren. Karin Freitag verbesserte sich um mehr als 16 Minuten. Auch Marcus Küchmann konnte zulegen.

Serienplatzierungen unter den ersten Sechs ihrer Altersklasse erreichten Bettina Reisige-Muhr (Platz 4 in W 40), Ulf Kasischke (Platz 4 in M 65), Susanne Brinkmann (Platz 6 in W 40), Ingrid Tessarek (Platz 6 in W 55) und Gisela Homeyer (Platz 2 in W 60).

Den Sprung auf's Podest - in Hamm werden traditionell die ersten sechs geehrt - verpasste Karin Freitag mit Platz 7 in W 55 nur knapp.

Die Bönener Frauen erreichten mit Bettina Reisige-Muhr, Susanne Brinkmann und Sandra Firus in der Serienmannschaftswertung einen guten fünften Platz. Dazu Jürgen Korvin: „Erfreulich ist, dass Sandra Firus bei ihrer ersten Serienteilnahme den Ausfall von Silke Kluge und Dorothea Pfeffer kompensieren konnte."

Im Rahmen des Halbmarathons wurden auch die diesjährigen Kreismeisterschaften des Leichtathletikkreises Unna-Hamm ausgetragen. Karl-Heinz Brock, Bettina Reisige-Muhr, Ulf Kasischke und Gisela Homeyer besiegten dabei die heimische Konkurrenz und gewann den Kreistitel in ihrer Altersklasse. Jeweils mit Platz drei belohnt wurden Susanne Brinkmann, Dorothea Pfeffer und Ingrid Tessarek.

Hier läuft was

BÖNEN ▪ Ausbau der Grundlagenausdauer, persönliche Leistungssteigerung, Verbesserung der Schnelligkeit, verschiedene Trainingsmethoden wie Fahrtspiel, Intervalltraining und Tempotraining, Lauftechnik und Wettkampftaktik: All das steht bei einem neuen Aufbaukurs Laufen der Bönener Lauffreunde auf dem Programm.

„Der Aufbaukurs, der unsere jährlichen Grundkurse ergänzen soll, ist auch offen für Seiteneinsteiger aus der freien Laufszene. Voraussetzung ist aber, dass man bereits 45 Minuten am Stück laufen kann. Er richtet sich an alle, die langfristig laufen wollen", erklärt Hartmut Stoepel, der den Kurs gemeinsam mit Jennifer Stoepel betreut.

Beginn ist am kommenden Dienstag, 3. März, um 18 Uhr. Alle Interessierten treffen sich auf dem Sportplatz am Schulzentrum. Alles weitere wird an Ort und Stelle vereinbart. Trainiert wird – je nach Leistungsstärke – dienstags auf der Tartanbahn und sonntags ab 10 Uhr im Trimm-Dich-Wald. Nichtmitglieder zahlen für den zweimonatigen Kurs eine Gebühr von 20 Euro. „Die Gefahr von gesundheitlichen Schäden durch Übereifer und falsches Training ist nicht zu unterschätzen. Ihr soll durch den Aufbaukurs entgegen gewirkt werden. Laufen in der Gruppe macht außerdem mehr Spaß", erklärt Lauffreund Hartmut Stoepel.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu dem Kurs gibt es unter Telefon 951815. ▪ **WA**

Besucherrekord

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG Mehr als 70 Lauffreunde wählen und ehren Ursula Hülsmann erhält die Ehrenmitgliedschaft

BÖNEN ▪ Sehr gut besucht war die Jahreshauptversammlung der Lauffreunde Bönen am Freitagabend in der Gaststätte Kreutz. Mehr als 70 Vereinsmitglieder waren der Einladung gefolgt. Soviel wie nie, erinnerte sich Dieter Maletz. „Und ein passender Rahmen für dich, liebe Ulla", blickte der Vorsitzende des Bönener Sportvereins in die weite Runde. „Ulla", sprich: Ursula Hülsmann ist nämlich seit mehr als 15 Jahren Mitglied. „Und zwar auch mit ihren 75 Jahren immer noch sehr aktiv", lobte Maletz. „Sie packt überall mit an, wenn es um unsere großen wie kleinen Veranstaltungen geht." Aus diesem Grund erhielt die Bönenerin die Ehrenmitgliedschaft des Vereins.



Dieter Maletz gratulierte Ursula Hülsmann. ▪ *Foto: Liesegang*

Wichtigster Punkt für die Statuten der Lauffreunde Bönen war die Neuwahl eines stellvertretenden Vorsitzenden. Cornelia Flessenkemper hatte ihr Amt Mitte des vergangenen Jahres niedergelegt. Der Vorstand schlug Jochen von Glahn vor. Die Mitglieder waren einverstanden und wählten in einstimmig zum zweiten Vorsitzenden. Das Team der Kassenprüfer besteht jetzt aus Marcus Münstermann und Leo Olschewsky.

Einer der unterhaltsamsten Punkte der Versammlung war auch dieses Mal wieder der humorig vorgetragene Jahresrückblick des Vorsitzenden. Maletz vergaß dabei nicht, den zahlreichen Helfern des Vereins zu danken, die es möglich machten, Veranstaltungen wie „Bönens schnellste Schule" zum Erfolg werden zu lassen.

Der Außenwirkung der Lauffreunde diene nicht nur der überregional beliebte Volkslauf „Rund um Fliedrich". Auch die Teilnahme der Sportler an auswärtigen Läufen mache die Bönener Athleten bekannt. „Und schön ist es allemal", erinnerte Maletz an den letztlich auch „erholsamen Ausflug" einiger Mittelstreckler auf die Baleareninsel Mallorca im Oktober 2008.

Die Vorbereitungen für das 25-jährige Jubiläum der Lauffreunde sind in vollem Gange. Neben der Feier mit vielen Ehrengästen geht es natürlich auch sportlich zur Sache: Zum einen ist für September 2010 ein Staffellauf „Rund um den Zechenturm" angedacht. Zudem will der Verein einen Kinder- und Jugendlauf über 1 500m durchführen. Sportlich geht es auch in diesem Jahr weiter: Am 28. Juni findet im Rahmen des Jubiläums der Sparkasse Bergkamen-Bönen ein Staffellauf statt. Start ist in Bergkamen, Ziel an der Bönener Goetheschule. Die Lauffreunde werden sich an der Streckensicherung beteiligen, den Einlauf und die Auswertung organisieren und für die Bewirtung im Zielbereich sorgen. ▪ **ml**

Der Verein

Vorsitzender
Dieter Maletz
2. Vorsitzender
Jochen v. Glahn
Geschäftsführerin
Manulea Maletz
Kassenwart
Thomas Kohrt
Schriftführerin
Gerlinde Püttmann
Lauf- und Pressewart
Jürgen Korvin
Mitglieder
450
Kontakt
www.lf-boenen.de



Die Geehrten der Lauffreunde: (v.l.) Klaus Budde, Manuela Maletz, Karl-Heinz Brock, Katrin Walter, Marcus Küchmann, Silke Kluge, Michael Schelter, Dorothea Pfeffer, Christine Uelzmann, Hartmut Stoepel und Ulf Kasischke. Es fehlt Corinna Stoepel.

Dorothea Pfeffer beweist wahre Ausdauer

LAUFSPORT 402,7 Wettkampfkilometer zurückgelegt

BÖNEN ▪ „Wer hat im vergangenen Jahr die besten Leistungen abgeliefert?" Diese Frage beantwortete Laufwart Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen beim sportlichen Jahresrückblick im Anschluss an die Mitgliederversammlung. Seine Antwort: „Die vereinsinterne Punktewertung gewannen Christine Uelzmann und Klaus Budde."

Christine Uelzmann erreichte in der Top-Ten-Wertung der Frauen 47 von maximal 50 möglichen Punkten. Ihre Leistungen: 5 km in 20:43 Min., 10 km in 42:53 Min., 15 km in 1:07:43 Std.., Halbmarathon (21,1 km) in 1:34:22 Std. und Marathon (42,2 km) in 3:39:05 Std. Silke Kluge (42 Punkte) erreichte Platz 2, knapp gefolgt von Dorothea Pfeffer auf Platz 3 (41 Punkte) .

Klaus Budde lief folgende Zeiten: 5 km in 19:23 Min., 10 km in 40:30 Min., 15 km in 1:0:21 Std., Halbmarathon in 1:26:51 Std. und Marathon in 3:21:58 Std. In der Top-Twenty-Wertung der Männer bedeute dies 92 Punkte. Auf Platz 2 folgte Marcus Küchmann mit 87 Punkten. Platz 3 gewann Vorjahressieger Marcus Münstermann mit 82 Punkten.



Bönens Laufwart Jürgen Korvin präsentierte den Leistungsüberblick.

In der vereinsinternen Wertung ging es aber auch um die Quantität, sprich die Zahl der Wettkämpfe bzw. die Wettkampfkilometer. In der km-Wertung gewannen Dorothea Pfeffer mit 402,7 km und Michael Schelter mit 385,9 km. Nach der Zahl der Wettkämpfe lagen Katrin Walter mit 21 Starts und Marcus Küchmann mit 30 Starts vorne. Zweite Plätze gab es für Christine Uelzmann, Corinna Stoepel und Marcus Küchmann, dritte Plätze für Silke Kluge, Manuela Maletz, Ulf Kasischke und Hartmut Stoepel. „Insgesamt liefen unsere Männer im Wettkampf 4.993 km und unsere Frauen 1.977 km", fasste Jürgen Korvin die Leistung der Lauffreunde zusammen.

Ihren ersten Marathon liefen im Jahre 2008 Silke Kluge (3:48:32 Std. am 19.10. in Dresden) Marcus Voß (2:58:23 Std. am 28.9. in Berlin), Marcus Küchmann (3:24:21 Std. am 12. 10. in Essen), Lars Grunenberg (3:48:45 Std. am 19.10. in Dresden) und Timo Grimm (4:05:07 Std. am 28.9. in Berlin). Jürgen Korvin: „So viele Marathonnovizen hatten wir schon lange nicht mehr."

In der Rangliste der erfolgreich beendeten Marathons hat Karl-Heinz Brock im Jahr 2008 mit insgesamt 56 Marathons den alleinigen zweiten Platz erobert. Angeführt wird diese Wertung mit derzeit wohl uneinholbaren 77 Marathons von Manfred Engel. Auf Platz 3 folgt Hans Fabian mit 55 Marathons.

Einen Sonderpreis gab es für Dorothea Pfeffer und Silke Kluge. Dorothea Pfeffer wurde für ihre Ultraleistung belohnt. Ihre 100-km-Zeit von 8:57:51Std., im April 2008 bei den Deutschen Meisterschaften in Kienbaum gelaufen, brachte ihr nicht nur den Vizemeistertitel in der Altersklasse W 45 ein, sondern auch folgende Platzierungen in den Jahresbestenlisten: Platz 3 in Westfalen, Platz 14 in Deutschland, Platz 49 in Europa und Platz 68 in der Welt.

Silke Kluge läuft schon lange Jahre auf hohem Niveau für die Lauffreunde, hat aber bisher noch nie einen Marathon absolviert. „Das war eine besondere Anerkennung wert", so Jürgen Korvin.

Den ersten Marathonstart des Jahres 2009 lieferte Ulf Kasischke ab. Er beendete den Lauf in Steinfurt nach 3:55:47 Std. und erreichte Platz 3 in seiner Altersklasse M 65. Dieter Kaiser von den Lauffreunden nahm in Steinfurt am Walking-Wettbewerb über die Halbmarathondistanz teil. Er beendete den Wettbewerb nach 2:39:36 Std.

Michael Schelter startete am gleichen Tag beim 17. Sälzerlauf in Salzkotten. Für 10 km benötigte er 42:42 Min. Schelter: „Das war meine zweitschnellste je gelaufene Zeit."

Den weiten Weg in die Niederlande nahm am Sonntag Timo Grimm in Kauf, um an seinem „Lieblingslauf" in Venlo, dem Venloop, teilzunehmen. Für die Halbmarathondistanz benötigte er 1:47:09Std. Sein Kommentar: „Es war wieder ein perfekt organisierter, toller Lauf. Die Stimmung an der Strecke in und rund um Venlo war großartig".

6 970 Kilometer in den Beinen

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen ziehen Bilanz: Uelzmann und Budde gewinnen vereinsinterne Wertung
Marcus Küchmann mit 30 Starts der wettkampffleißigste Bönener – Fünf Marathon-Neulinge im Jahr 2008

BÖNEN ▪ Christine Uelzmann und Klaus Budde waren im vergangenen Jahr die besten Läufer der Lauffreunde Bönen. Das geht aus einer Statistik hervor, die Laufwart Jürgen Korvin beim sportlichen Jahresrückblick im Anschluss an die Mitgliederversammlung (WA berichtete) vorlegte.

Uelzmann erreichte in der Top-10-Wertung der Frauen 47 von maximal 50 möglichen Punkten, gefolgt von Silke Kluge (42) und Dorothea Pfeffer (41). Klaus Budde setzte sich in der Top-20-Wertung der Männer mit 92 Punkten vor Marcus Küchmann (87) und Vorjahressieger Marcus Münstermann (82) durch. In der Wertung der meisten Wettkampf-Kilometer lagen Dorothea Pfeffer mit 402,7 Kilometern und Michael Schelter mit 385,9 Kilometern vorn. Die meisten Wettkämpfe im Jahr 2008 bestritten Katrin Walter (21) und Marcus Küchmann (30). „Insgesamt liefen unsere Männer im Wettkampf 4993 km und unsere Frauen 1977 km", fasste Jürgen Korvin die Leistung der Lauffreunde zusammen.



Ausgezeichnet für ihre Leistungen (von links): Klaus Budde, Manuela Maletz, Karl-Heinz Brock, Katrin Walter, Marcus Küchmann, Silke Kluge, Michael Schelter, Dorothea Pfeffer, Christine Uelzmann, Hartmut Stoepel und Ulf Kasischke. Es fehlt Corinna Stoepel. ▪ *Foto: pr*

Ihren ersten Marathon liefen im Jahr 2008 Silke Kluge (3:48:32 Std. in Dresden) Marcus Voß (2:58:23 Std. in Berlin), Marcus Küchmann (3:24:21 Std. in Essen), Lars Grunenberg (3:48:45 Std. in Dresden) und Timo Grimm (4:05:07 Std. in Berlin). „So viele Marathon-Novizen hatten wir schon lange nicht mehr", sagte Korvin. In der Rangliste der erfolgreich beendeten Marathons hat Karl-Heinz Brock im Jahr 2008 mit insgesamt 56 Marathons den alleinigen zweiten Platz erobert. Angeführt wird diese Wertung mit derzeit wohl uneinholbaren 77 Marathons von Manfred Engel. Auf Platz drei folgt Hans Fabian mit 55 Marathon-Läufen.

Einen Sonderpreis gab es für Dorothea Pfeffer und Silke Kluge. Pfeffer wurde für ihre Ultra-Leistung belohnt. Ihre 100-Kilometer-Zeit von 8:57:51Std., im April des vergangenen Jahres bei der Deutschen Meisterschaft in Kienbaum gelaufen, brachte ihr nicht nur den zweiten Platz in der Altersklasse W45 ein, sondern auch folgende Platzierungen in den Jahresbestenlisten: Platz drei in Westfalen, Platz 14 in Deutschland, Platz 49 in Europa und Platz 68 in der Welt. In der ewigen deutschen Bestenliste kletterte sie von Platz 91 auf Platz 75. Und Silke Kluge läuft schon viele Jahre auf hohem Niveau für die Lauffreunde, hat aber bisher noch nie einen Marathon absolviert. „Das war eine besondere Anerkennung wert", so Korvin.

Den ersten Marathonstart des Jahres 2009 lieferte einen Tag nach Korvins sportlichem Rückblick Ulf Kasischke ab. Er beendete den Lauf in Steinfurt nach 3:55:47 Std. und erreichte Platz drei in seiner Altersklasse M65. Im letzten Jahr hatte er mit einer Zeit von 3:35:09 Std. Platz fünf in seiner Altersklasse in der Westfälischen Bestenliste erreicht. Dieter Kaiser nahm in Steinfurt am Walking-Wettbewerb über die Halbmarathon-Distanz teil. Er beendete ihn nach 2:39:36 Std. Michael Schelter startete am gleichen Tag beim 17. Sälzerlauf in Salzkotten. Für zehn Kilometer benötigte er 42:42 Min. Den weiten Weg in die Niederlande nahm am Sonntag Timo Grimm in Kauf, um an seinem „Lieblingslauf" in Venlo, dem Venloop, teilzunehmen. Für den Halbmarathon benötigte er 1:47:09 Stunde. ▪ WA

Do 26.03.09



Achtmal aufs Treppchen

Zwei erste Plätze, fünf zweite Plätze und ein dritter Platz – mit dieser Bilanz kehrten die Lauffreunde Bönen von der Cross-Kreismeisterschaft des Leichtathletikkreises Unna-Hamm (WA berichtete) aus Rünthe zurück. „Insbesondere bei den Kindern und Jugendlichen gab es starke Konkurrenz aus den anderen Vereinen. Aber es hat allen Spaß gemacht. Unser Nachwuchs hat die schwierigen Laufverhältnisse gut weggesteckt", sagte Hartmut Stoepel. Schnellste Bönener Nachwuchsläuferin war wieder einmal Lena Maletz (W12). Siege feierten die Erwachsenen: Timo Grimm (M30) gewann über 5300 m mit 24.55 Min. ebenso seine Alterskasse wie Bettina Reisige-Muhr (W40) mit 23:26 Min. ▪ WA/Foto: pr

Bestzeit für Schelter

BÖNEN ▪ Bei einem Straßenlauf in Saerbeck lief Michael Schelter von den Lauffreunden Bönen am Samstag über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern mit 1:37:41 Std. eine neue persönliche Bestzeit. Tags drauf, beim 17. Wickeder Ruhrauen-Lauf, war eine kleine Gruppe Bönener am Start. Alle vier Starter landeten auf dem Treppchen. Ulf Kasischke gewann über fünf Kilometer mit 22:50 Min. seine Altersklasse M65. Dorothea Pfeffer lag über zehn Kilometer in 46:39 Min. in der W45 vorne. Ihr Ehemann Dirk Pfeffer lief in 38:21 Min. auf Platz zwei der M40. Lara Gutschow (Jg. 2002) erreichte über die 1000-Meter-Distanz mit 5:26 Min. den zweiten Platz in der W7. ▪ **WA**

Über Stock und Stein und Matsch

LEICHTATHLETIK 28 Bönener bei Crosslauf-Meisterschaft in Rünthe am Start

Alterklassen-Siege für Bettina Reisige-Muhr und Timo Grimm

RÜNTHE ▪ „Klasse, ist doch mal etwas anderes", lautete die einhellige Meinung der Leichtathleten bei den Kreismeisterschaften im Cross- und Waldlauf in Rünthe. Die Bergehalde mit vielen giftigen Anstiegen forderte das ganze Können der 179 Teilnehmer. Der Regen hatte die Strecke sehr aufgeweicht. Aus dem Crosslauf wurde so ein „Matschlauf". Die Riege der TuS Bönen pustete einmal kräftig durch, nachdem sie die Strecke inspiziert hatte. „Die Bedingungen waren schon sehr schwer", sagte Dietmar Völkel.



Oben Regen, unten Matsch: die Starter der TuS Bönen.

Das Hauptrennen über 5300 Meter war fest in den Händen der LG Hamm. Tim Geidies und Adrian Hochkeppel siegten zeitgleich vor Stefan Siepmann, Nicklas Grewatta und Martin Helff. Als schnellste Frau kam Patricia Grewatta ins Ziel. Vor dem Hauptlauf hatte der Nachwuchs seine Kreismeister ermittelt. Insgesamt gingen fast 150 Mädchen und Jungen an den Start. Die mit acht Teilnehmern gestartete TuS Bönen kam hier auf vordere Plätze. Luke Schrage (M9) holte bei seinem Wettbewerbsdebüt für die TuS ebenso einen zweiten Platz wie Marie Kissing (W10). Daniel Thormann und Jonas Weitz (M11) kamen als Dritte ebenfalls aufs Treppchen (alle Ergebnisse und Namen im Statistik-Block rechts). Für die Lauffreunde Bönen, die mit neun Erwachsenen und elf Nachwuchsläufern an den Start gingen, holten Lena Maletz (2. Rang W12) und Bastian Sommer (3. Rang männl. Jugend B) Podestplätze.

Während die Kinder und Jugendlichen bei Dauerregen den anspruchsvollen Rundkurs über 1400 (bis zur Altersklasse W13/M14) bzw. 2700 Meter meisterten, blieb es beim Hauptlauf trocken. Sogar die Sonne ließ sich zeitweise blicken. Von Beginn an diktierten die Hammer Läufer das Tempo. Ein schönes Bild bot sich den Zuschauern am Kunstrasenplatz: Hand in Hand überquerten Adrian Hochkeppel und Tim Geidies die Ziellinie. Ihre gemeinsame Siegerzeit: 19:39 Minuten. Für die Lauffreunde gab es viele Top-Plätze in den Altersklassen: Bettina Reisige-Muhr siegte in der W40 vor Christine Uelzmann. Die M30 gewann Timo Grimm. Zweite Plätze gab es für Thomas Margraf (M45), Peter Bollwig (M50) und Hartmut Stoepel (M55). ▪ **awa/sst**

LEICHTATHLETIK

Ergebnisse vom Crosslauf in Rünthe

Erwachsene (5300 Meter)

Männer: 1. Tim Geidies (LG Hamm) 19:39
Senioren M30: 1. Timo Grimm (Lauffreunde Bönen) 24:55
Senioren M35: 1. Stefan Siepmann (LG Hamm) 20:21
Senioren M40: 1. Uwe Holtmann (LG Hamm) 21:48, ... 4. Martin Munk 23:08, ... 6. Thorsten Neumann 28:05, 7. Berthold Sommer (alle Lauffr. Bönen) 32:21
Senioren M45: 1. Martin Helff (LG Hamm) 20:29, 2. Thomas Margraf (Lauffreunde Bönen) 22:45
Senioren M50: 1. Wilhelm Walther (TuS Uentrop) 23:51, 2. Peter Bollwig (Lauffreunde Bönen) 25:06
Senioren M55: 1. Friedhelm Wittlieb (SuS Oberaden) 25:57, 2. Hartmut Stoepel (Lauffreunde Bönen) 27:57
Senioren M60: 1. Georg Lazowski (SuS Oberaden) 23:46
Senioren M65: 1. Willi Riechert (LSF Unna) 23:47
Frauen: 1. Patricia Grewatta (LG Hamm) 21:48
Seniorinnen W30: 1. Susanne Hamelmann (LG Hamm) 25:54
Seniorinnen W40: 1. Bettina Reisige-Muhr 23:56, 2. Christine Uelzmann (beide Lauffreunde Bönen) 24:54
Seniorinnen W45: 1. Irene Rautenberg (SuS Oberaden) 25:16
Seniorinnen W50: 1. Brigitte Holtmann (TLV Rünthe) 26:26
Seniorinnen W55: 1. Sigrid Döbbe (SuS Oberaden) 26:55

Jugend (5300 Meter)

männl. Jugend B: 1. Daniel Helff (LG Hamm) 20:45, ... 3. Bastian Sommer 23:25, 4. Falk Imgenberg (beide Lauffreunde Bönen) 23:28

Schüler/innen (1400 Meter)

Schüler M14 (2700 m): 1. Nils Freitag (LG Unna) 11:26, ... 5. Steffen Maletz (Lauffreunde Bönen) 13:36
Schülerinnen W14 (2700 m): 1. Sophia Kappelmann (LG Hamm) 11:36, ... 5. Johanna Hartl (TuS Bönen) 13:07
Schüler M13: 1. Lars Goecke (Hemmerde) 5:15, ... 8. Marvin Faltis (Lauffr. Bönen) 5:51, 9. Philipp Thormann (TuS Bönen) 5:56
Schüler M11: 1. Clemens Hauf (SCE Hamm) 5:36, ... 3. Jonas Weitz (TuS Bönen) 5:42
Schüler M10: 1. Finn Merten (VfL Kamen) 5:30, ... 3. Daniel Thormann (TuS Bönen) 6:17
Schüler M9: 1. Felix Glende (TG Heeren-Werve) 6:11, 2. Luke Schrage (TuS Bönen) 6:24
Schülerinnen W13: 1. Katharina Wenke (SCE Hamm) 5:27, ... 9. Lea Kloosterboer (Lauffreunde Bönen) 6:18, ... 11. Rebekka Schmidt (TuS Bönen) 6:26
Schülerinnen W12: 1. Luisa Frank (TG Holzwickede) 5:44, 2. Lena Maletz (Lauffreunde Bönen) 5:46, ... 6. Wibke Imgenberg (Lauffreunde Bönen) 6:24
Schülerinnen W10: 1. Shari Zschieschang (TVE Lünern) 5:47, 2. Marie Kissing 6:08, ... 12. Andrine Schulte (je TuS Bönen) 7:41
Schülerinnen W9: 1. Lara Zirngibl (LG Unna) 6:03, ... 4. Stina Kissing 6:25, ... 8. Annika Kissing 6:54, ... 10. Karla Melsheimer 7:17, 11. Jana Firus (alle Lauffr. Bönen) 7:19
Schülerinnen W8: 1. Hannah Laufer (SCE Hamm) 6:39, ... 7. Greta Bartmann (Lauffreunde Bönen) 7:44

KREIS UNNA

Presse und Kommunikation

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 15.04.09

- [x] Fönd. Hellweger Anzeiger
- [ ] Lüner Anzeiger
- [ ] Ruhr-Anzeiger
- [ ] Ruhr Bote
- [ ] Ruhr Nachrichten
- [ ] Stadtspiegel
- [ ] Sonntagskurier
- [ ] Werne am Sonntag
- [ ] Westd. Allg.- Zeitung
- [ ] Westfälischer Anzeiger
- [ ] Westfälische Rundschau
- [ ] Wochenkurier

LF Bönen gehen wieder auf die Strecke

LEICHTATHLETIK Starts in Paderborn, Harsewinkel, Wurzen und Berlin

BÖNEN ▪ Im Frühling füllt sich so langsam wieder der Startkalender der Straßenläufer. Aktiv sind damit auch wieder die Aktiven der Lauffreunde Bönen.

Der 63. Paderborner Osterlauf, die älteste Straßenlaufveranstaltung in Deutschland, zeichnet sich unter anderem durch ein vielfältiges Streckenangebot aus. Das nutzen auch Bönener Läufer, die über 5 km, 10 km und die Halbmarathondistanz von 21,1 km bei fast sommerlichen Temperaturen an den Start gingen.

Michael Schelter beendete den 5 km-Lauf nach 20:50 Min. und erreichte damit Platz 5 in seiner Altersklasse M 40. Karin und Dieter Freitag liefen nach 5-km-Rennen zeitgleich mit 25:54 Min. über die Ziellinie. Für Karin Freitag bedeutete dies eine neue persönliche Bestzeit und gleichzeitig Platz zwei in ihrer Altersklasse W 55. Dieter Freitag wurde für seine „Führungsarbeit" immerhin noch mit Platz neun in M 55 belohnt.

Schnellster Bönener über 10 km war Dirk Pfeffer mit 38:43 Min. Damit lief er auf Platz 10 im M 40. Dorothea Pfeffer erreichte mit 47:46 Min. Platz sieben in W 45. Ulf Kasischke gewann mit 45:54 Min. sogar Platz zwei in M 65. Marcus Küchmann benötigte 44:05 Std. Nach längerer Wettkampfpause beendete Simon Vulf den 10 km-Lauf nach 49:20 Minuten. Dieter Freitag nahm dann noch am Halbmarathonlauf teil, den er nach 1:55:58 Std. beendete. Paderborn verzeichnete in diesem Jahr mit 8.113 Starterinnen und Startern einen Teilnahmerekord.

Michael Schelter und Ulf Kasischke tauchen auch in den Ergebnislisten des 41. Harsewinkeler Volkslaufes auf. Schelter erreichte hier mit 20:26 Min. Platz zwei in M 40 und Kasischke gewann in 21:55 Min. seine Altersklasse W 65.

Ihren ersten Halbmarathon absolvierte Heidrun Voß-Berkhoff in Berlin. Sie freute sich über eine Zeit von 1:49:36 Std. Ehemann Marcus erscheint in der Ergebnisliste eine Sekunde nach ihr. Beim 5. Muldentaler Städtelauf Wurzen-Grimma gewann Karl-Heinz Brock mit einer Halbmarathonzeit von 1:37:59 Std. Platz fünf in seiner Altersklasse M 55.



Ulf Kasischke landete beim Paderborner Osterlauf mit 45:54 Minuten auf Platz zwei seiner Altersklasse M65.

Gute Plätze bei sommerlicher Hitze

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen beim 63. Paderborner Osterlauf am Start
Heidrun Voß-Berkhoff bestreitet in Berlin ihren ersten Halb-Marathon

BÖNEN ▪ Mit einigen Startern waren die Lauffreunde Bönen beim 63. Paderborner Osterlauf vertreten. Er ist die älteste Straßenlaufveranstaltung in Deutschland und zeichnet sich durch ein großes Strecken-Angebot aus. Das nutzten insgesamt 8113 Starterinnen und Starter, um bei fast sommerlichen Temperaturen über 5 km, 10 km und die Halbmarathondistanz von 21,1 km anzutreten.

Michael Schelter beendete den 5km-Lauf nach 20:50 Min. und erreichte damit Platz fünf in seiner Altersklasse M40. Karin und Dieter Freitag liefen zeitgleich nach 25:54 Min. über die Ziellinie. Für Karin Freitag bedeutete dies eine neue persönliche Bestzeit und gleichzeitig Platz zwei in ihrer Altersklasse W55. Dieter Freitag wurde für seine „Führungsarbeit" immerhin noch mit Platz neun in M55 belohnt.



Ulf Kasischke (r.) wurde in Paderborn zweiter seiner Altersklasse über zehn Kilometer. ▪ *Foto: pr*

Schnellster Bönener über die Zehn-Kilometer-Distanz war Dirk Pfeffer in 38:43 Min. Damit lief er auf Platz zehn in der Klasse M40. Dorothea Pfeffer erreichte mit 47:46 Min. Platz sieben in der W45. Ulf Kasischke gewann mit 45:54 Min. sogar den zweiten Platz in der M65. Marcus Küchmann benötigte 44:05 Std. Nach längerer Wettkampfpause beendete Simon Vulf den 10km-Lauf nach 49:20 Min. Dieter Freitag nahm dann noch am Halbmarathon-Lauf teil, den er nach 1:55:58 Std. beendete.

Michael Schelter und Ulf Kasischke tauchen auch in den Ergebnislisten des 41. Harsewinkeler Volkslaufes auf. Schelter erreichte hier mit 20:26 Min. Platz zwei in der Klasse M40 und Kasischke gewann in 21:55 Min. seine Altersklasse W65. Ihren ersten Halbmarathon absolvierte am selben Tag Heidrun Voß-Berkhoff in Berlin. Sie freute sich über eine Endzeit von 1:49:36 Std. Ehemann Marcus erscheint in der Ergebnisliste eine Sekunde nach ihr. Zur gleichen Zeit, aber an anderer Stelle, nämlich beim 5. Muldentaler Städtelauf Wurzen-Grimma wurde Karl-Heinz Brock mit einer Halbmarathon-Zeit von 1:37:59 Std. Fünfter in seiner Altersklasse M55. ▪ **WA**



Mit einer großen Gruppe nahmen die Lauffreunde Bönen am Lauf in Ahlen-Vorhelm teil. ▪ Foto: pr

Sieg für Lauffreunde-Team

LAUFSPORT 36 Bönener beim 17. Lauf um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm

Herren-Trio siegt über 10-Kilometer-Distanz – Zahlreiche Podestplätze für Lauffreunde

AHLEN ▪ Der 17. Lauf um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm wurde zum Erfolgserlebnis für die Lauffreunde Bönen, die 36 der mehr als 400 Starter stellten. Neben dem Teamsieg der Männer auf der 10 km-Strecke gab es viele Top-Platzierungen.

In der Mannschaft lief Markus Voss mit 37:17 min. auf Platz zwei im Gesamteinlauf und auf Platz eins seiner Altersklasse M40. Dicht dahinter folgte Dirk Pfeffer mit 37:40 min. als Zweiter in M40. Thomas Margraf machte die Mannschaft mit 42:39 min. und Platz drei in seiner Altersklasse M45 komplett.

Beim Bambini-Lauf über 600 m belegte Julica Voss unter 40 Mädchen den zweiten Platz. Lara Gutschow, die im Startgedränge stürzte, kämpfte sich im Verlauf der Strecke noch bis auf einen hervorragenden achten Platz nach vorn. Die Schüler und Schülerinnen der Klassen D bis A (Jahrg. 2001 bis 1994) liefen einen Rundkurs über 2150 Meter. Bei den Schülerinnen D (W9) ließ Stina Kissing mit einem starken Schlussspurt ihrer Konkurrenz keine Chance und siegte in 9:48 min.

Weitere Treppchenergebnisse erzielten Lena Maletz (Platz 2 in 9:01 min.), Steffen Maletz (Platz 2 in 9:09 min.), Marvin Faltis (Platz 3 in 9:00 min.) und Iva Bartmann (Platz 3 in 9:33 min.).

Die Teilnehmer des Aufbaukurses Laufen nahmen mit zwölf Läufern am 5 km-Lauf teil, um Wettkampferfahrung zu sammeln. Davon erzielten acht Teilnehmer persönliche Bestzeiten. Erster Bönener in diesem Lauf war Martin Munk, der mit 19:47 min. zwar die 20-Minuten-Grenze knackte, sich aber dennoch mit Rang vier zufrieden geben musste. Sandra Firus erlief sich in 23:24 min. den zweiten Platz. ▪ **WA**

Weitere Ergebnisse:

2150 Meter – W9: 4. Carlotta Voss (10:39 min.), 9. Annika Kissing (11:12), 10. Karla Melsheimer (11:13) – **W10:** 6. Maren Wever (10:41) – **W13:** 7. Lynn Brinkmann (10:12), 11. Katharina Budde (10:43) – **W15:** 4. Nora Rudlof (9:53)

5 Kilometer – Frauen: 6. Rita Margraf (25:52 min.), 9. Nicole Thiel (27:33), 10. Anja Kissing (27:40), 13. Sigrid Tappenbeck (28:32), 14. Frauke Wilke (30:00), 16. Annegret Wessmann (30:28), 18. Claudia Bollwig (30:37) – **Männer:** 16. Tobias Mohnkern (22:12), 18. Peter Bollwig (22:34), 20. Volker Firus (23:08), 27. Thorsten Neumann (24:49), 38. Hartmut Stoepel (27:40), 40. Berthold Sommer (28:39), 42. Bernd Uelzmann (29:16)

10 Kilometer – W45: 2. Dorothea Pfeffer (46:23 min.), 4. Heidrun Voss-Berkhoff (49:01)

Bönener „Festtag" mit Dreifachsieg

LEICHTATHLETIK Voß gewinnt Halbmarathon

Silke Andres und Sven Serke sind Kreismeister

METHLER ▪ Für die Lauffreunde Bönen lief es einfach Rund in Methler. Der Sieg von Christine Uelzmann über fünf Kilometer (siehe links) war am frühen Morgen erst der Anfang.

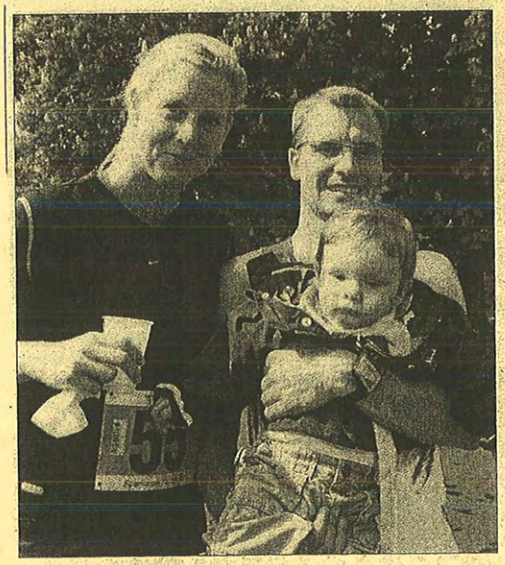


Marcus Voß

Im 10 Kilometer-Lauf feierten Silke Andres und Lebensgefährte Sven Serke einen Doppelsieg. Sie dürfen sich nun Kreismeister nennen. Während der Erfolg vom 31-Jährigen, der im vergangenen Jahr den City-Lauf in Unna für sich entschieden hatte, nicht überraschte, war der Sieg von FreundIn Silke Andres nicht ganz erwartet worden. Nur Sven Serke glaubte an seine Lebensgefährtin: „Mir war es vorher klar."

Silke Andres, früher für die TG Heeren-Werve am Start, konnte es selbst kaum glauben. „Ich habe mich so schlecht gefühlt", meinte die 35-Jährige. Für sie war es der erste Lauf nach der Geburt von Sohn Fynn Luca. Die Uhren stoppten bei 44:40 Minuten. Zwei Tage nachdem Sven Serke am 14. Juni in Unna erfolgreich war, kam ihr Sprössling zur Welt. Gestern strahlte er mit Mama und Papa, die frisch gebackenen Kreismeister über zehn Kilometer, um die Wette.

Den Dreifacherfolg über die längeren Distanzen machte Ex-Radrennfahrer Marcus Voß mit seinem Start-Ziel-Sieg im Halbmarathon perfekt. Nach 1:21,20 Stunden kam der „Allrounder" wieder an. „Ich war eigenartigerweise gut drauf", scherzte Voß, für den die Platzierung mehr wert ist als die Zeit. Er lobte die Strecke beim Kamener Volkslauf. In der nächsten Woche plant Voß seinen Start bei einem Radrennen im Harz. Dann verschwand er, um seinen Töchtern Julica und Carlotta beim Kinderlauf die Daumen zu drücken. ▪ awa



Eine glückliche Familie: Silke Andres und Sven Serke mit Sohn Fynn Luca nach dem Zieleinlauf.



Der Startschuss zum Lauf über zehn Kilometer ist gerade gefallen. Außerdem bot der TVG Kaiserau wieder ein Rennen über fünf Kilometer sowie einen Halbmarathon an. Auch die Kinder und Nordic Walker kamen auf ihre Kosten beim 37. Kamener Volkslauf. ▪ *Fotos: Wagner*

Braucks und Uelzmann siegen beim „Volksfest"

LEICHTATHLETIK TVG Kaiserau meldet beim Kamener Volkslauf Rekordzahl

Rund 1000 Teilnehmer gehen bei strahlendem Sonnenschein an den Start

Von André Wagner

METHLER ▪ Wieder einmal herrschte Volksfeststimmung am Bürgerhaus Methler. „Wir sind überrannt worden", meinte TVG-Chef Werner Herrmann. Knapp 1000 Teilnehmer – damit Rekord – zählten er und sein Helferteam.

Schon früh am Morgen ging es los. Exakt um 9.15 Uhr fiel der Startschuss im 5 Kilometer-Lauf, der besonders bei den heimischen Läufern beliebt ist. Auch Lokalmatadorin Anne Kettendörfer war wieder dabei: „Es ist so schön familiär hier. Wenn ich ins Ziel komme, bauen die fleißigen Helfer noch immer auf. Die TVG-Athletin bewies ihr Talent vorab auch als Prophetin: „Ich habe den Sieger schon gesehen." Kettendörfer zeigte auf Volkhard Braucks vom SuS Oberaden. Auch Dirk Mahltig (LG Unna), immerhin Vorjahressieger, tippte auf den Serienge-



Strahlende Gesichter nach dem „Fünfer": (v.l.) Sieger Volkhard Braucks, Gewinnerin Christine Uelzmann und Dirk Mahltig.

winner von Kamen-Methler. „Vielleicht werde ich Zweiter", hoffte Mahltig, für den am Ende nur der undankbare vierte Platz blieb.

Das Rennen bei den Männern machte tatsächlich Volkhard Braucks in knapp 17 Minuten. „Das ist schon ein Stück weg von meiner Bestzeit", sagte Braucks, der dafür auch eine Erklärung lieferte: „Die Strecke ist nach Meinung vieler Läufer ein bisschen länger als fünf Kilometer – so 80 bis 100 Meter. Das merken wir an unseren Zwischenzeiten", so der Familienvater weiter. Er hatte sich erst am Donnerstagmorgen für einen Start entschieden. „Der 5 Kilometer-Lauf wurde so früh gestartet. Denn jetzt muss ich zurück zu meiner Familie." Für ein Siegerfoto mit Vorjahressieger Dirk Mahltig und Christine Uelzmann (Lauffreunde Bönen), die bei der Frauen-Konkurrenz die Nase vorne hatte, blieb aber noch Zeit.

Über die 10 Kilometer-Strecke, die gleichzeitig als Kreismeisterschaft ausgeschrieben war, machten Sven Serke und Silke Andres (siehe rechts) das Rennen. Bei den Männern fehlte Tim Voß (LG Unna), der vor einem Jahr den „Zehner" gewann. Er befindet sich im Abiturstress.

„Ich laufe wieder herum wie ein aufgescheuchtes Huhn", sagte Werner Herrmann. Der 68-Jährige zog ein positives Fazit: „Wir sind mit der Organisation sehr zufrieden." Während sich der Sportplatz nebenan, wo die Kinderläufe über die Bühne gingen, mehr und mehr füllte, hatten der Grill und der Getränkestand am Bürgerhaus Hochkonjunktur.

Ärger über das Ordnungsamt

Werner Herrmann, 1. Vorsitzender der TVG Kaiserau, war sauer. Grund: Das Ordnungsamt stellte die Forderung, einen 500 Meter langen Streckenabschnitt zwischen Straße und Bürgersteig zusätzlich abzusperren. „Das sei sonst zu gefährlich", verstand Herrmann diese Maßnahme nicht. Ohnehin sei der Kamener Volkslauf von Jahr zu Jahr mit mehr Auflagen bedacht worden. „Ich habe den Eindruck, man will unseren Lauf kaputt machen", klagte Herrmann, der ankündigte, im nächsten Jahr eine neue Streckenführung zu wählen. „Vielleicht gibt es aber auch keinen Volkslauf, wenn man uns dann wieder Steine in den Weg legt.

Gäste aus Österreich

Sogar eine komplette Familie aus Dorfgastein in Österreich startete in Methler. Das Ehepaar Rick und Sandra Pertl machte sich mit den Kindern Lukas (12 Jahre) und Philipp (8) auf die Strecken. Während das Familienoberhaupt über zehn Kilometer an den Start ging, nahm der Rest der Familie den „Fünfer" in Angriff.

Lauffreunde besetzen Treppchen in Kamen

LEICHTATHLETIK Bönener werden fünfmal Kreismeister – 21 Athleten platziert

:AMEN/BÖNEN ▪ Nicht nur ünf Kreismeister stellten die ;önener Lauffreunde mit ven Sirke (M30), Christine Jelzmann (W40), Lars Gru-ienberg (M35), Martin Munk M40) und Silke Andres W35) beim 37. Internationa-en Volks- und Straßenlauf in Kamen-Methler (WA berich-ete). Letztlich bestiegen 21 ler insgesamt 42 Lauffreun-le, die in der Nachbarstadt an den Start gegangen waren, das Treppchen.

Traditionsgemäß verteilten sich die Bönener in Kamen wieder auf alle Strecken. Die Ausbeute war enorm: Zehn erste Plätze, sechsmal zweite und fünf dritte Plätze wurden gelaufen. „Frühaufsteherin" Christine Uelzmann holte als erste überhaupt in 20:27 Minuten über fünf Kilometer Gold in der Wertung W 40. Anja Kissing wurde mit 27:01 Minuten Siegerin der Altersklasse W 35. Thorsten Neumann platzierte sich in M 40 (24:09) auf Platz zwei, ebenso wie Timo Grimm in M 30 (23:49). Eine persönliche Bestzeit stellte Bernd Uelzmann mit 28:48 Minuten auf. Seine Frau Christine Uelzmann absolvierte einen gelungenen Doppelstart und wurde Kreismeisterin in W 40 (44:45). Damit war sie fast so schnell wie Andres (W35, 44:40). Dritte der W40-Klasse wurde zudem Lauffreundin Silke Kluge in 46:30 Minuten.

Auch die Männer zeigten sich in blendender Form, wobei Sven Sirke in der Altersklasse M 30 sogar mit 35:42 über zehn Kilometer die neuntschnellste Zeit in der Vereinsgeschichte lief.

Martin Munk brauchte 41:35 Minuten über zehn Kilometer, Lars Grunenberg sogar nur 40:23 Minuten. Er unterstrich seine ansteigende Formkurve. Tobias Mohnkern als Zweiter in M 30 (44:31) und Ulf Kasischke mit derselben Zeit in M 65 komplettierten den großen Erfolg der Zehn-Kilometer-Läufer. Der Halbmarathonlauf wurde schließlich zum Triumph für Marcus Voß, der als Erster mit deutlichem Abstand die Ziellinie in 1:21:39 Stunden überquerte.

Und auch Bönens Nachwuchs setzte die Erfolgsserie in Kamen fort: Über 800 Meter siegte Wanja Drees bei den Schülern A in 3 Minuten und war damit schnellster Teilnehmer überhaupt. Steffen Maletz belegte knapp dahinter mit 3:07 Minuten den dritten Platz. Bei den Schülerinnen A zeigten Siegerin Iva Bartmann (3:16) und Julia Firus mit 3:20 Minuten und Silber ihre gute Form.

Bei den Schülern B überquerte nach einem beherzten Schlussspurt Marvin Faltis in 3:02 Minuten als Sieger den Zielstrich, sein zweiter Sieg innerhalb von fünf Tagen. Bei den Schülerinnen B belegte Lena Maletz hinter starker Konkurrenz den dritten Platz in 3:08 Minuten. Stina Kissing gelang bei den Schülerinnen D ebenfalls ein zweiter Erfolg innerhalb von fünf Tagen (3:22). Ihre Zwillingsschwester Annika Kissing folgte ihr mit 3:28 Minuten auf dem dritten Platz. ▪ **WA/ml**



Erfolgreich in der Fremde: Bönens Lauffreunde ▪ Foto: pr

„Nur" für Lauffreundinnen

Die Frauen des Bönener Vereins reisten zum Jahresausflug nach Leipzig
Sportlich wie kulturell interessantes Wochenende

BÖNEN/LEIPZIG ▪ Leipzig war diesmal das Ziel für den traditionellen Jahresausflug der Frauen der Lauffreunde Bönen 1985 e.V. am vergangenen Wochenende. „Nach dem wir im letzten Jahr im Ahrtal waren, konnte ich in diesem Jahr unsere Frauen für einen Großstadttrip begeistern", erklärte Ingrid Tessarek die Wahl der sächsischen Metropole. „In Leipzig findet man alles, Kultur und Sehenswürdigkeiten, aber auch Natur und Erholung in den Parks und Gärten", begründete die Frauenwartin der Lauffreunde.

Im Rahmen des Ausfluges war der Bestimmung des Vereins gemäß ein Start bei einer Laufveranstaltung vorgesehen. Der Leipzig-Marathon mit seinen unterschiedlichsten Wettbewerben bot dabei für jeden etwas.

Über die Halbmarathon-Distanz lief Christine Uelzmann ein hervorragendes Ergebnis heraus. Mit einer Zeit von 1:35:25 Stunden lief sie über die 21,0975 Kilometer nahe an ihre persönliche Bestzeit heran. Die Lauffreundin war damit die sechste Frau von insgesamt 513 im Zieleinlauf und gewann Platz 2 in ihrer Altersklasse W40.

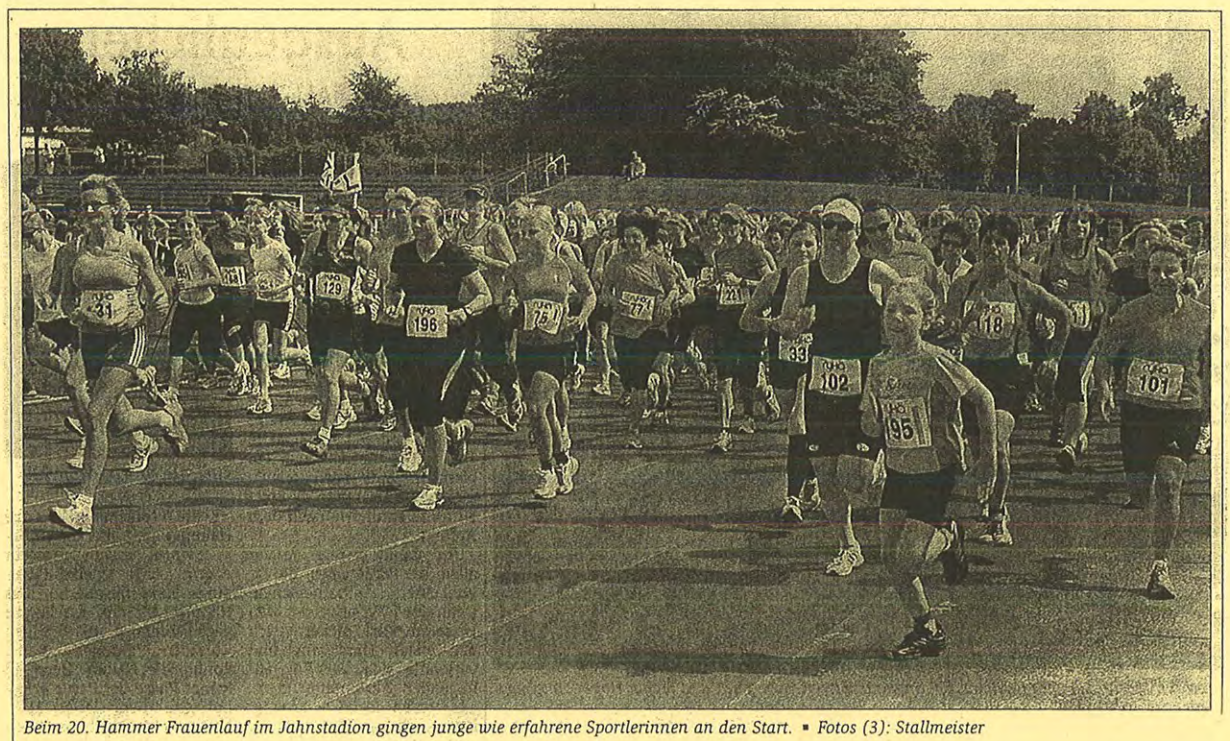


Die Frauengruppe der Lauffreunde in Leipzig. ▪ *Foto: pr*

Platz 5 in der AK W 45 und Platz 20 im Gesamteinlauf erreichte Dorothea Pfeffer mit einer Zeit von 1:42:00 Std. Deutlich langsamer angehen ließen es die Vereinskameradinnen Gisela Herud (2:21:44 Std.), Heike Leineweber (2:22:18 Std.) und Heike Steinkuhl (2:26:52 Std.).

Die 10-km-Distanz boten die Veranstalter in den Disziplinen Laufen und Walken an. Schnellste Bönenerin war hier Susanne Brinkmann mit 49:35 Minuten. Sie war im Zieleinlauf 23. Frau (503 Starter) und erreichte damit Platz 5 in der AK W40. Karin Freitag lief mit 55:24 Min. auf Platz 2 in der AK W55 und Heidrun Engel mit 1:06:57 Std. auf Platz 3 in der AK W65.

Die übrigen Zeiten: Heike Bednarz 1:01:38 Std., Gabriele Voß 1:02:46 Std., Manuela Knotte 1:02:46 Std., Monika Breidenbroich 1:03:34 Std., Gisela Olschewsky 1:06:56 Std., Regina Drees 1:17:43 Std., Manuela Maletz 1:17:44 Std., Martina Kröner 1:17:45 Std., Ursula Teumert 1:27:49 Std. Von den 32 mitgereisten Frauen liefen aber nicht alle auf Zeit. Einige absolvierten eine lockere Fitnesseinheit über die 10 km- oder die 4 km-Walkingdistanz ohne Stoppuhr. Die Lauffreundinnen nutzten den Ausflug natürlich auch zu einer Sightseeing-Tour. Ingrid Tessarek hatte ein entsprechendes Programm vorbereitet: „Das Gemeinschaftsgefühl ist für uns ebenso wichtig wie der Sport. Und daher haben wir auch einige Stunden in geselliger Runde verbracht." Der Abschluss fand an einem besonderen Ort statt. Die Bönenerinnen feierten den Abschied von Sachsen in einem Lokal im 29. Stockwerk des Leipziger Panorama-Tower. ▪ **WA**



Beim 20. Hammer Frauenlauf im Jahnstadion gingen junge wie erfahrene Sportlerinnen an den Start. ▪ Fotos (3): Stallmeister

@ Ein Video zum Frauenlauf unter www.wa-online.de

Gelungener Geburtstag

LEICHTATHLETIK 20. Hammer Frauenlauf mit Teilnehmerrekord

Hamelmann Schnellste über Kurzdistanz, Uelzmann siegt über zehn Kilometer

LEICHTATHLETIK

20. Hammer Frauenlauf

10 km Laufen: 1. Christine Uelzmann (Lauffreunde Bönen/1. W 40) 43:36 Minuten, 2. Anke Libuda (PV Triathlon Witten/1. W 30) 44:39, 3. Jutta Weßelmann (Team Laufrausch Oldenburg/1. W HK) 45:39, 4. Elisabeth Kebbedies (TV Werne/2. W 40) 45:53, 5. Anne Heibing (PV triathlon Witten/1. W 55) 46:18, 6. Anette Marienberg (1. W 35) 46:43, 7. Mechthild Rohe (TV Flerke/2. W 55) 48:04, 8. Ulrike Dirkmann (SV Westfalia Rhynern/3. W 40) 48:07, 9. Dorothea Pfeffer (Lauffreunde Bönen/1. W 45) 48:08, 10. Susanne Brinkmann (Lauffreunde Bönen/4. W 40) 48:09

5 km Laufen: 1. Susanne Hamelmann (LG Hamm/1. W30) 23:14 Minuten, 2. Kerstin Claßen (LG Hamm/1. W 35) 23:22, 3. Heike Muth (Ski Club Beckum/1. W 45) 23:32, 4. Barbara Backensfeld (TuS Hiltrup/ 1. W 50) 23:35, 5. Christine Xylander (-/1. W 40) 24:34, 6. Svenja Muth (SV Undine Neubeckum/1. wJgd A) 24:56, 7. Mechthild Osthoff-Lange (BV 09 Hamm/2. W 45) 25:11, 8. Birgit Timmermann (TV Werne 03/2. W 40) 25:34, 9. Ursula Lohmann (HSC 08/2. W 50) 25:40, Karin Bökkerink (FC Nordkirchen/3. W 45) 25:43

5 km Walken: 1. Laura Popa (TuS Heessen/1. W 30) 35:29 Minuten, 2. Gabriele Ruhmann (DJK Borussia/1. W 50) 36:52, 3. Beatrix Zurek-Imhoff (TuS Hiltrup/2. W 50) 37:14, 4. Petra Neumann-Steinbrei (TuS Hiltrup/3. W 50) 37:15, 5. Petra Müller (HSC 08/1. W 40) 37:16, 6. Cornelia Klemann (HSV/4. W 50) 37:18, 7. Heike Wagener (TuS Hiltrup/2. W 40) 38:08, 8. Antje Ernst (HSC 08/3. W 40) 38:10, 9. Jutta Polle (TuS Hiltrup/1. W 45) 38:11, 10. Veronika Schaefer (TuS Hiltrup/5. W 50) 38:16

Die ausführliche Ergebnisliste finden Sie in der morgigen Ausgabe des Westfälischen Anzeigers.

HAMM ▪ Richtig fassen konnte Susanne Hamelmann ihren Erfolg zunächst nicht. Die Siegerin des 20. Hammer Frauenlaufs im Jahnstadion über fünf Kilometer wähnte sich lange nicht als Siegerin. Schließlich waren gut fünf Läuferinnen vor ihr, doch diese absolvierten alle die Zehn-Kilometer-Strecke.

„Ich bin gar nicht auf Schnelligkeit gelaufen. Meine Bestzeit liegt bei 22 Minuten. Heute war ich eine Minute langsamer", sagte Hamelmann, die für die LG Hamm angetreten war. Die Gewinnerin, die erstmals beim Frauenlauf mitmachte, trudelte bei ihrem Zieleinlauf langsam ein, brauchte die nachfolgende Konkurrenz allerdings nicht zu fürchten. Kerstin Claßen (LG Hamm) und Heike Muth (Ski Club Beckum) hatten auf den Plätzen zwei und drei acht beziehungsweise 18 Sekunden Rückstand.

Schnellste über fünf Kilometer war die spätere Siegerin über die zehn Kilometer, Christine Uelzmann. Bereits nach der Hälfte ihres Rennens war die Bönenerin weit vorne. Am Ende hatte Uelzmann mehr als eine Minute Vorsprung auf Anke Libuda aus Witten. Die Dritte über die Distanz hatte eine lange Anreise hinter sich: Jutta Weßelmann ist beim Team Laufrausch Oldenburg aktiv.



Susanne Hamelmann



Christine Uelzmann

„Viele Frauen kommen von auswärts zurück nach Hamm und verbinden den Lauf mit dem Besuch bei Freunden und Verwandten", erklärte Gail Siegert, Vorsitzende des Frauenlauf-Ausrichters SportlerInnen für den Frieden. Für Siegert und ihre Mitstreiterin Renate Horn war es der letzte Frauenlauf als Hauptverantwortliche. „Wir machen das jetzt nicht mehr. Den 20. Lauf wollten wir noch machen, aber jetzt geben wir die Veranstaltung weiter", sagte sie. Der runde Geburtstag hatte es dann auch in sich. 347 Meldungen sorgten für einen neuen Starterrekord bei bestem Leichtathletikwetter im Hammer Jahnstadion.

Die Veranstalter von den SportlerInnen für den Frieden zeigten sich rundum zufrieden, denn es war durch die Höhe der Teilnehmerzahl auch eine große Spendensumme für die Organisation „Pro Mamma" zusammengekommen. An den Verein zur Förderung der Früherkennung, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebserkrankungen ging ein großer Teil des Startgeldes.

Die Läuferinnen und Walkerinnen wurden im Jahnstadion am Samstag vor Muttertag gut umsorgt. Neben Zuwendungen wie Sportgetränken und Bananen gab es für jede Teilnehmerin eine Rose und eine mit Federn geschmückte Urkunde. Ebenso wurden die jüngste und älteste Teilnehmerin sowie der Verein mit der stärksten Beteiligung geehrt. Elisabeth Braun vom Lauftreff Hohenlimburg, die bereits zahlreiche Frauenläufe in Hamm absolviert hat, war die erfahrenste Starterin. Die achtjährige Pia Trulsen vom Ausrichter SportlerInnen für den Frieden war die Jüngste im großen Starterfeld. Der TV Flerke stellte die meisten Läuferinnen eines Vereins. ▪ **ps**

Uelzmann vorn

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen beim 20. Hammer Frauenlauf

HAMM/BÖNEN ▪ Mit einem Bönener Sieg endete der 20. Hammer Frauenlauf am Samstag: Christine Uelzmann lief im 10 km-Wettbewerb im Jahnstadion als erste über die Ziellinie (WA berichtete). Ihre Zeit: 43:36 Minuten. Dorothea Pfeffer und Susanne Brinkmann absolvierten den Lauf gemeinsam. Pfeffer erreichte nach 48:08 Min. das Ziel und gewann die Altersklasse W45. Brinkmann benötigte eine Sekunde länger. Sie belegten die Plätze 9 und 10 im Gesamteinlauf. Rita Margraf brauchte 55:23 Min., Bettina Kohrt 57:11 Min. und Nicole Thiel 58:55 Min. Für Margraf und Thiel war dies neue persönliche Bestzeit.

Schnellste Bönenerin über 5 Kilometer war Karin Freitag (25:59 Min). Sie wurde 13. im Gesamteinlauf, Zweite in W55 und verpasste eine neue persönliche Bestzeit nur um sechs Sekunden. Hier die anderen Zeiten: Heike Bednarz 28:54 Min., Manuela Knotte 29:37 Min., Ingrid Walter 35:59 Min. und Brigitte Fliescher 36:07 Min. Für den 5 km-Walking-Wettbewerb hatte Elfie Gniatkowski gemeldet. Sie kam nach 47:00 Minuten ins Ziel. ▪ **WA**



Bönens Starterinnen beim Hammer Frauenlauf. ▪ *Foto: pr*

Christine Uelzmann baut ihre Serie aus

LEICHTATHLETIK Bönenerin siegt nun beim Hammer Frauenlauf über zehn Kilometer

4 N 15.5.



Mit Spaß bei der Sache: (v.l.) Annegret Wessmann, Anja Rosin, Karin Heyser und Angelika Friedemann vom Lauf Team Unna.

UNNA/BÖNEN . Unter anderem die Läuferinnen des Lauf Teams Unna und der Lauffreunde Bönen nahmen jetzt am Hammer Frauenlauf teil. Beste Starterin beider Vereine war Christine Uelzmann, die den zehn Kilometer-Lauf gewann.

Traditionell am Samstag vor dem Muttertag findet Hammer Frauenlauf - ausgerichtet von den Hammer Friedenssportlern - statt. In diesem Jahr gab es mit der 20. Auflage ein kleines Jubiläum zu feiern. Belohnt wurden die Ausrichter mit bestem Leichtathletikwetter und einem Teilnahmerekord von 347 Meldungen. Angeboten wurden Wettbewerbe über 5 und 10 km, sowohl für die Läuferinnen als auch für die Walkerinnen.



Für die Frauen der Lauffreunde Bönen war der Start beim Hammer Frauenlauf von Erfolg gekrönt.

Die Gewinnerin des 10 km-Laufes kam von den Lauffreunden Bönen. Christine Uelzmann, am 1. Mai noch Fünf-Kilometer-Siegerin in Kamen-Methler, gewann diesen Wettbewerb mit deutlichem Vorsprung nach 43:36 Min. Dorothea Pfeffer und Susanne Brinkmann absolvierten den Lauf gemeinsam. Pfeffer erreichte nach 48:08 Min. das Ziel und gewann ihre Altersklasse W 45. Brinkmann lief eine Sekunde später über die Ziellinie im Jahnstadion. Sie belegten die Plätze neun und zehn im Gesamteinlauf. Rita Margraf benötige 55:23 Min., Bettina Kohrt 57:11 Min. und Nicole Thiel 58:55 Min. Für Margraf und Thiel bedeuteten dies neue persönliche Bestzeiten.

Schnellste Bönenerin über fünf Kilometzer war Karin Freitag mit 25:59 Min. Sie war 13. im Gesamteinlauf, gewann Platz zwei in ihrer Altersklasse W55 und verpasste eine neue persönliche Bestzeit nur knapp um sechs Sekunden. Heike Bednarz benötigte 28:54 Min., Manuela Knotte 29:37 Min., Ingrid Walter 35:59 Min. und Brigitte Fliescher 36:07 Min.

Die fünf Kilometer bewältigte Walkerin Elfie Gniatkowski nach 47 Min.

Das Lauf Team Unna war mit vier Starterinnen in Hamm vertreten. Die zehn Kilometer gingen an Karin Heyser in 49:28 Min. (2. Pl. W45), Angelika Friedemann 50:42 Min. (3. Pl. W55) und Anja Rosin 52:29 Min. (2. Pl. W35). Über fünf Kilometer startete Annegret Wessmann mit einer Zeit von 29:33 Minuten.



Die Lauffreunde brachten das Olympische Feuer nach Bönen. ▪ Foto: Schinzig

Ein Hauch Olympia

Olympiareife Ankunft der Lauffreunde Bönen
Nachwuchs in Ringen und Tischtennis zeigte sein Können

BÖNEN ▪ Etwa 40 neugierige Zuschauer stehen vor dem Rathaus. Ein Streifenwagen mit Blaulicht nähert sich. Über die Sprechanlage werden die Schaulustigen aufgefordert, anspornend zu applaudieren. Dann der Grund für das Spektakel: Iva Bartmann, Lynn Brinkmann, Lea Kloosterboer, Katharina Budde, Marvin Faltis, Steffen Maletz, Tabita Schulte und Jennifer Stoepel der Lauffreunde Bönen kommen als Gruppe angelaufen. Einer von den Jugendlichen trägt die originale Fackel der Olympischen Spiele 1972.

Diese fernsehreifen Szenen gab es gestern um etwa 16:30 Uhr in unserer Gemeinde zu bestaunen und sind Teil des kreisweiten Staffellaufes, der Werbung für die Ruhrolympiade 2009 machen soll.

Hinter den acht Lauffreunden liegt zu diesem Zeitpunkt ein Weg von etwa 15 km, gestartet vom Rathausplatz in Unna, wo ihnen die Fackel überreicht wurde. Von da aus trugen die Läufer das olympische Feuer im Wechsel über Lünern und Bramey, bis sie schließlich ihr Ziel, das Rathaus in Bönen, erreichten.

Dort wurden sie von Rainer Eßkuchen empfangen, der seine Rede jedoch recht kurz hielt, „da unsere Sportler jetzt wohl erstmal etwas trinken möchten", so der Bürgermeister.

Aufgrund des Wetters nicht wie geplant auf dem Rathausplatz, sondern in der Halle daneben, zeigten dann Marvin Manz, Matthias Lemper, Lukas Korte und Karsten Wegner, was der Nachwuchs der Abteilung Ringen des TuS Bönen so alles kann und demonstrierten den Zuschauern einige Kampfgriffe. Auch die Tischtennisfreunde vertraten ihren Sport und stellten eine Minitischtennisplatte auf, an der jeder spielen konnte, der wollte. Die Wettkämpfe in den beiden Bereichen finden am 11. bzw. 13. Juni im Rahmen der Ruhrolympiade statt.

Nachdem das olympische Feuer eine Nacht in Bönen verbringen wird, werden es die Lauffreunde Julia Firus, Wibke Imgenberg, Hannah Blank, Lena Lüblinghoff, Lena Maletz, Leoni Melsheimer, Corinna Stoepel und Michelle Wirth morgen gegen 11:30 Uhr vom Rathausplatz zur Kamener Grenze tragen, wo es von Kamener Reitern entgegengenommen wird. ▪ **ds**

KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 – Herr Korvin

vom 19.05

Presse und Kommunikation

☒ Hellweger Anzeiger ☐ tfälischer Anzeiger
☐ Lüner Anzeiger (Frondenberg) ☐ fälische Rundschau
☐ Ruhr-Anzeiger ☐ enkurier

Bestzeit im „Dampfbad"

LAUFSPORT Ulf Kasischke steigert sich trotz schlechter Witterungsbedingungen

BÖNEN ▪ Erst kurzfristig hatte sich Ulf Kasischke (Jg. 1942) von den Lauffreunden Bönen für einen Start beim Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen entschieden. Er wurde mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:34:32 Stunden belohnt.



Ulf Kasischke

37 Sekunden hatte er auf den 42.195 m im wahrsten Sinne des Wortes herausgeschunden. „Die Strecke war anspruchsvoller als ich es erwartet habe. Außerdem mussten wir eine dreiviertel Stunde in strömenden Regen auf den Startschuss warten, weil es Probleme mit der Streckensicherung gab. Und ab km 32 verwandelte sich die Feuchtigkeit in der Sonne in ein unangenehmes Dampfbad", so Kasischke. Aber die Freude über seinen Altersklassensieg in M 65 überwog. Im Gesamteinlauf lag er auf Platz 218 (von 1302 Männern, die ins Ziel kamen).

Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Was eine Verbesserung um 37 Sekunden bedeutet, kann man besser in Metern deutlich machen. In dem imaginären Rennen gegen sich selbst hat Ulf einen Vorsprung von knapp 120 m herausgelaufen."

Über die Halbmarathondistanz von 21,1 km war Dorothea Pfeffer am Start. Sie beendete das Rennen nach 1:42:56 Std. als 40. Frau (von immerhin 1.695). Sie freute sich über Platz 4 in ihrer Altersklasse W 45.

Ihren ersten Halbmarathon für die Lauffreunde absolvierte Jutta Gutschow in 2:13:23 Std. Dieter Kaiser brachte die Halbmarathondistanz walkend hinter sich. Seine Zeit: 2:34:25 Std. Jürgen Korvin: „Das sind anerkennenswerte Leistungen."

Nachzutragen ist noch ein Ergebnis vom Hamburg-Marathon. Timo Grimm lief hier eine neue persönliche Bestzeit von 4:04:34 Std. Timo Grimm: „Ich hatte vor, die 4-Std.-Grenze zu knacken. Aber den starken Temperaturanstieg von 14 Grad am Start auf 26 Grad im Ziel hat mich daran gehindert." Timo Grimm „musste" im vergangenen Jahr zwei Marathons innerhalb von 14 Tagen laufen. Bei seinem Marathondebüt in Berlin hatte er einen Start beim Chicago-Marathon gewonnen. Jürgen Korvin: „Nach der Rechnung, die ich für Ulf aufgemacht habe, drückt sich Timos Verbesserung in knapp 240 m aus."

PS001/07.2008/1000

Leichtathletik: Ulf Kasischke gewinnt Altersklasse M65 beim Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen – persönliche Bestzeit 3:34,32 Stunden

„Strecke anspruchsvoller als ich es erwartet habe"

Erst kurzfristig hatte sich Ulf Kasischke (Jg. 1942) von den Lauffreunden Bönen für einen Start beim Karstadt-Marathon von Dortmund nach Essen entschieden. Er wurde mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:34:32 Stunden belohnt.

37 Sekunden hatte er auf den 42.195 m im wahrsten Sinne des Wortes herausgeschunden. „Die Strecke war anspruchsvoller als ich es erwartet habe. Außerdem mussten wir eine dreiviertel Stunde in



Geann Altersklasse M65 beim Karstadt-Marathon: Ulf Kasischke

strömenden Regen auf den Startschuss warten, weil es Probleme mit der Streckensicherung gab. Und ab km 32 verwandelte sich die Feuchtigkeit in der Sonne in ein unangenehmes Dampfbad.", so Kasischke. Aber die Freude über seinen Altersklassensieg in M 65 überwog. Im Gesamteinlauf lag er auf Platz 218 (von 1302 Männern, die ins Ziel kamen).

Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: "Was eine Verbesserung um 37 Sekunden bedeutet, kann man besser in Metern deutlich machen. In dem imaginären Rennen gegen sich selbst hat Ulf einen Vorsprung von knapp 120 m herausgelaufen." Über die Halbmarathondistanz von 21,1 km war Dorothea Pfeffer am Start. Sie beendete das Rennen nach 1:42:56 Std. als 40. Frau (von immerhin 1.695). Sie freute sich über Platz vier in ihrer Altersklasse W 45. Ihren ersten Halbmarathon für die Lauffreunde absolvierte Jutta Gutschow in 2:13:23 Stunden. Dieter Kaiser brachte die Halbmarathondistanz walkend hinter sich. Seine Zeit: 2:34:25 Std.

Beim Hamburg-Marathon lief Timo Grimm lief eine neue persönliche Bestzeit von 4:04:34 Stunden. Timo Grimm: „Ich hatte vor, die 4-Std.-Grenze zu knacken. Aber den starken Temperaturanstieg von 14 Grad am Start auf 26 Grad im Ziel hat mich daran gehindert." Grimm "musste" im Vorjahr zwei Marathons innerhalb von 14 Tagen laufen. Bei seinem Marathondebüt in Berlin hatte er einen Start beim Chicago-Marathon gewonnen.

WR 29. 5.

Gold für Kasischke

LEICHTATHLETIK Lauffreund gewinnt beim Ruhr-Marathon in seiner Altersklasse

Die Strecke von Dortmund nach Essen absolviert er in neuer persönlicher Bestzeit

DORTMUND/BÖNEN ▪ Gleich doppelten Grund zur Freude hatte Ulf Kasischke, als er am Sonntag die Ziellinie des Ruhr-Marathons überquerte. Denn er gewann auf der Strecke von Dortmund nach Essen nicht nur in seiner Altersklasse M 65, sondern verbesserte seine persönliche Bestzeit auch noch um 37 Sekunden.

Es ist eines der größten Lauf-Events der Region: Rund 13 500 Athleten waren beim Ruhr-Marathon auf den Beinen. Darunter auch die Lauffreunde. Denn auch die Bönener nutzten die Großveranstaltung mit ihrer besonderen Atmosphäre, um sich der Konkurrenz zu stellen. Erst kurzfristig hatte sich der Bönener Lauffreund Ulf Kasischke (Jg. 1942) entschlossen, an dem Marathon teilzunehmen. Doch seine Spontanität



Ulf Kasischke ▪ Foto: pr

wurde prompt mit der Goldmedaille belohnt. Denn er absolvierte die rund 42,2 Kilometer mit seiner neuen persönlichen Bestzeit von 3:34:32 Stunden und verwies damit die gesamte Konkurrenz in der Altersklasse M 65 auf die Plätze.

„Die Strecke war anspruchsvoller als ich es erwartet habe. Außerdem mussten wir eine Dreiviertelstunde im strömenden Regen auf den Startschuss warten, weil es Probleme mit der Streckensicherung gab. Und ab Kilometer 32 verwandelte sich die Feuchtigkeit in der Sonne in ein unangenehmes Dampfbad", erinnert sich Ulf Kasischke an die nicht ganz perfekten Bedingungen. Doch am Ende ließ sein umjubelter Doppelerfolg die Startschwierigkeiten vergessen. Im Gesamteinlauf lag der Bönener am Ende auf Platz 218 von insgesamt 1 302 Männern, die ins Ziel kamen.

Jürgen Korvin, Statistiker der Bönener Lauffreunde erklärt: „Was eine Verbesserung um 37 Sekunden bedeutet, kann man besser in Metern deutlich machen. In dem imaginären Rennen gegen sich selbst hat Ulf einen Vorsprung von knapp 120 Metern herausgelaufen."

Über die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern war Dorothea Pfeffer beim Ruhr-Marathon am Start. Sie beendete das Rennen nach 1:42:56 Stunden als 40. Frau – von insgesamt 1 695 Athletinnen. Pfeffer freute sich am Ende über Platz vier in ihrer Altersklasse W 45. Ihren ersten Halbmarathon für die Lauffreunde Bönen absolvierte Jutta Gutschow in 2:13:23 Stunden. Dieter Kaiser brachte die Halbmarathondistanz walkend hinter sich. Der Bönener benötigte für diese Strecke 2:34:25 Stunden. „Das sind anerkennenswerte Leistungen", lobt Jürgen Korvin. ▪ WA

Reisige-Muhr rennt auf 26. Platz

Leichtathletik

Beim Karstadt-Marathon hat Bettina Reisige-Muhr von den Lauffreunden Bönen den Halbmarathon nach 1:40:09 Stunden beendet und lief auf den 26. Gesamtplatz (von immerhin 1.625 Frauen). In ihrer Altersklasse W 40 belegte sie einen guten Platz sieben.

GUT PLATZIERT ▪ Bettina Reisige-Muhr von den Lauffreunden Bönen hat die Halbmarathon-Strecke beim Ruhrmarathon nach 1:40:09 Std. beendet und lief auf den 26. Gesamtplatz (von immerhin 1625 Frauen). In ihrer Altersklasse W40 beleget sie einen guten Platz sieben.

KREIS UNNA

Presse und Kommunikation

Presseausschnitt für 10 Hr. Kochin

vom 20.05.09

☐ Hellweger Anzeiger ☐ Ruhr Bote ☐ Sonntagskurier ☒ Westfälischer Anzeiger Bönen Sport

☐ Lüner Anzeiger ☐ Ruhr Nachrichten ☐ Werne am Sonntag ☐ Westfälische Rundschau

☐ Ruhr-An ☐ tung ☐ Wochenkurier

Uelzmann weit vorn

LAUFSPORT Drittschnellste Frau über zehn Kilometer beim Buchenwaldlauf in Welver

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen waren am Samstag beim 8. Buchenwaldlauf in Welver vertreten. Wieder aufsteigende Form zeigte Marcus Küchmann als schnellster Bönener über fünf Kilometer. Er kam nach 20:22 Minuten als Siebter ins Ziel und gewann damit die Altersklasse M35. In der Altersklasse M55 gingen die Plätze drei und fünf nach Bönen: an Bernd Jahn mit (23:16 Min.) und Dieter Freitag (23:23 Min.).

Über die Zehn-Kilometer-Distanz dominierte erneut Christine Uelzmann in 43:10 Minuten. Sie war damit dritte Frau im Ziel und gewann ihre Altersklasse W40. Schnellster Mann war Michael Schelter in 43:48 Min. Die übrigen Resultate: Simon Vulf 46:05 Min. (Platz 4 in M55), Nicole Thiel 56:12 Min., Andreas Grabietz 56:13 Min., Sigrid Tappenbeck 58:57 Min. (Platz 4 in W50). Für Thiel und Tappenbeck bedeuteten die gelaufenen Zeiten deutliche Verbesserungen und damit persönliche Bestzeiten.

Manuela Maletz nahm am Walking-Wettbewerb über zehn Kilometer teil und erreichte nach 1:17:28 Std. das Ziel. Jüngste Starterin war Lara Gutschow (Jg. 2002). Sie benötigte für die 800 m-Strecke 4:00 Min. Ihre Mutter Jutta absolvierte einen Tag später in 2:13:23 Std. ihren ersten Halbmarathon im Ruhrgebiet (WA berichtete).

Nachzutragen bleibt ein Ergebnis von diesem Laufspektakel. Auch Bettina Reisige-Muhr nahm am Halbmarathon im Ruhrgebiet teil, erreichte nach 1:40:09 Std. das Ziel und lief auf den 26. Gesamtplatz (von immerhin 1 695 Frauen). In ihrer Altersklasse W40 belegte sie einen guten siebten Platz. ▪ WA



Die Lauffreunde kurz vorm Start in Welver. ▪ *Foto: pr*

PS001/07.2008/1000

LEICHTATHLETIK

Ergebnisliste

Schüler C
3x1000 Meter: 1. VfL Kamen (C. Feist, M. Feist, Merten) 10:56,3 min, 2. LG Unna (Lepenies, Schlotmann, Wittler) 11:44,4 min, 3. SuS Oberaden (Meyer, Wolf, Zeidler) 11:50,6 min, 4. Hammer SC (Pannewig, Holms, Wischnewski) 12:06,6 min, 5. TuS Bönen (Horst, Thormann, Weitz) 12:49,0 min

Schüler B
3x1000 Meter: 1. LG Hamm (Herrfurth, Offermann, Farhat) 10:30,6 min

Schüler A
3x1000 Meter: 1. LG Unna (Budde, Van den Akker, Freitag) 9:44,8 min, 2. Lauffr. Bönen (Maletz, Faltis, Drees) 11:07,5 min

Schülerinnen C
3x800 Meter: 1. SCE Hamm (Lange, Märker, Fandree) 9:00,3 min, 2. LG Unna (Sielski, N. Nolte, L. Nolte) 9:02,8 min; 3. LG Hamm (Talhi, Stratmann, Kock) 9:14,5 min, 4. TV Eintracht Lünern/Stockum II (Böcking, Zelek, Zschieschang) 9:32,2 min, 5. TuS Bönen I (Kissing, Ociepka, Kokemoor) 9:40,8 min, 6. TV Eintracht Lünern/Stockum I (Determeyer, Knies, Zelek) 10:03,2 min, 7. Hammer SC 08 (Ehrenberg, Becker, Jung) 10:15,0 min, 8. TuS Bönen II (Krieger, Schulte, Danielmeyer) 10:23,7 min, 9. Lauffreunde Bönen (Firus, Malcher, Munk) 10:39,0 min

Schülerinnen B
3x800 Meter: 1. LG Hamm (Graf, Holtmann, Kock) 8:12,0 min, 2. TG Holzwickede (Palberg, Krischer, Frank) 8:37,5 min, 3. Lauffreunde Bönen I (Maletz, Brinkmann, Melsheimer) 8:58,6 min, 4. Lauffreunde Bönen II (Grunenberg, Imgenberg, Lüblinghoff) 9:59,4 min

Schülerinnen A
3x800 Meter: 1. LG Hamm I (Kappelmann, Holtmann, Johannpeter) 7:42,6 min, 2. SCE Hamm (Kötter, Küching, Wenke) 7:47,9 min, 3. LG Hamm II (Talhi, Kuhlemann, Jaczurok) 8:07,7 min, 4. TuS Bönen (Beckmann, Lossin, Hartl) 8:33,5 min, 5. Lauffreunde Bönen I (Budde, Heinemann, Kloosterboer) 8:57,9 min, 6. Lauffreunde Bönen II (Firus, Wirth, Bartmann) 9:06,5 min

Weibl. Jugend B
3x800 Meter: 1. Lauffreunde Bönen (Kloosterboer, Rudlof, Blank) 8:49,2 min

Weibl. Jugend A
3x800 Meter: LSF Münster 7:29,6 min (außer Wertung)

Männl. Jugend A
3x1000 Meter: 1. LG Hamm (Helff, Kappelmann, Hochkeppel) 8:21,4 min

Frauen
3x800 Meter: 1. LG Hamm (Hochkeppel, Mozar, Osthoff-Lange) 8:27,8 min

Männer
3x1000 Meter: 1. LG Hamm (Harbach, Geidies, Isdepski) 8:43,5 min

Männer M 30
3x1000 Meter: 1. Lauffreunde Bönen (Grimm, Bollwig, Mohnkern) 10:20,6 min

Männer M 40
3x1000 Meter: 1. LG Hamm (Helff, Holtmann, Kock) 9:24,2 min, 2. Lauffreunde Bönen I (Margraf, Munk, Gutschow) 10:01,3 min, 3. Lauffreunde Bönen II (Kasischke, Bartmann, Stoepel) 11:43,9 min, 4. TuS Bönen (Völkel, Weitz, Thormann) 11:53,6 min

Frauen W 35
3x800 Meter: 1. Lauffreunde Bönen (Thiel, Tappenbeck, Kissing) 10:45,8 min

Frauen W 40
3x800 Meter: 1. Lauffreunde Bönen (Brinkmann, Reisige-Muhr, Uelzmann) 8:59,7 min



Der Lauf der Schülerinnen C war der am besten besetzte bei der Langstaffel-Kreismeisterschaft. ▪ Foto: Liesegang

Stabwechsel in Bönen

LEICHTATHLETIK TuS Bönen richtete Staffel-Kreismeisterschaften am Sportzentrum aus

Lauffreunde Bönen holen vier Titel konkurrenzlos

BÖNEN ▪ Mehr als 100 Teilnehmer aus dem Leichtathletik-Kreis Unna/Hamm liefen am Mittwochabend um den Titel des Langstaffelmeisters. Die TuS Bönen richtete den Wettbewerb aus. Insgesamt zwölf Starts hatte der FLVW-Kreis ausgeschrieben. 38 Staffeln nahmen die Strecken auf der Tartanbahn am Bönener Sportzentrum in Angriff. Weibliche Mittelstreckler liefen über 3x800 Meter, männliche Mittelstreckler über 3x1000 Meter.

Auch die Lauffreunde Bönen nutzten die Gelegenheit, ihre Jugend in den sportlichen Vergleich zu schicken. Sie taten es mit Erfolg: Pia Kloosterboer, Nora Rudlof und Hannah Blank liefen in 8:49,2 Minuten über die dreimal 800 Meter lange Strecke zum Kreismeistertitel – allerdings waren sie konkurrenzlos. „Wir sind zufrieden mit dem Auftritt unserer Jungen und Mädchen", sagte Lauffreundin Mechthild Stoepel nach einem Blick in die Ergebnislisten. Über dreimal 1000 Meter musste sich die Schüler-A-Staffel der Bönener nur den Bahn-„Spezialisten" von der LG Unna geschlagen geben. „Dieser Wettkampf spricht unsere Jugendlichen eigentlich an", sagte Stoepel, „Starts über diese Distanz sind ja die Regel – Probleme hätten wir eher bei den klassischen Sprint-Staffelstrecken bekommen", sprich: 4x100, 4x200 oder 4x400 Meter. Weitere Kreismeister-Titel holten die Männerstaffel M 30 sowie die Frauenstaffeln W 35 und W 40 – allesamt ohne Konkurrenz – für die Lauffreunde, die insgesamt zwölf Teams an den Start brachten.



Warten auf den Stab: 38 Staffeln nahmen am Mittwoch an der Kreismeisterschaft in Bönen teil. ▪ Foto: Liesegang

Die TuS Bönen beschränkte ihre Teilnahme auf nur fünf Staffeln. Zufrieden war man auch im Lager des Ausrichters mit dem Abschneiden. Die TuS stellte zwar keinen Kreismeister, platzierte sich aber doppelt in dem am stärksten frequentierten Wettbewerb, dem der weiblichen C-Schülerinnen. Marie Kissing, Kathrin Ociepka und Nelli Kokemoor liefen in 9:40,8 Minuten auf den fünften Rang. Pech hatten die Schüler C. Ihr bester Läufer Luke Schrage, der frischgebackene Kreismeister über die Kilometer-Distanz, musste gesundheitsbedingt passen.

Für die Jüngsten wie auch für die Männerstaffel aus Dietmar Völkel, Jürgen Weitz und Lothar Thormann (M 40) war es eine Premiere. Die letzte Teilnahme der TuS an den Langstaffel-Kreismeisterschaften datiert aus dem Jahr 2003; damals fanden sie ebenfalls in Bönen statt.

Als guter Gastgeber heimste der Ausrichter ein dickes Lob der Teilnehmer und der mehr als 100 Zuschauer für die perfekte Durchführung der Veranstaltung ein. „Es hat auch alles reibungslos geklappt", sagte Dietmar Völkel. „Die Auswertung und der Druck der Urkunden – alles lief optimal", gab er einen Teil des Lobes weiter an die Damen in der Meldestelle. Bärbel Westermann und Marlies Koch arbeiteten daran, keine Pausen zwischen den Läufen der einzelnen Altersklassen entstehen zu lassen. ▪ **ml**



Nachwuchssportler mit starken Leistungen: Insgesamt gingen mehr als 280 Athleten bei der TuS an den Start. ▪ Foto: Liesegang

Rekordbesuch trotz Regenwetters

LEICHTATHLETIK 282 Sportler von den Schülerinnen D bis ins Seniorenalter beim TuS-Sportfest

Nachwuchssportler der TuS glänzen mit starken Leistungen und persönlichen Bestleistungen

BÖNEN ▪ Der Regen am Fronleichnams-Donnerstag verhinderte nicht nur den Start von Top-Athletin Sofie Schulte – die Weitspringerin des SCE Hamm wollte die Veranstaltung der TuS Bönen nutzen, um noch die Qualifikation für die WM im August in Berlin zu schaffen. Der Regen war auch Schuld daran, dass Julia Schmidt mit ihrer Leistung im Kugelstoßen nicht zufrieden war. „Naja, es war nicht ganz schlecht", relativierte die Flierichерin, die für die TG Heeren-Werve startet, aber von meiner persönlichen Bestleistung war ich weit entfernt."

Rundherum zufrieden war hingegen TuS-Abteilungsleiterin Yvonne Pietrucha. Nicht nur mit der Durchführung der Mammutveranstaltung. „Wir hatten trotz des miesen Wetters sogar noch 20 Nachmeldungen", freute sie sich über eine gestiegene Teilnehmerzahl gegenüber 2008. Mit der LG Oelde/Wadersloh und dem WSC Wanne-Eickel hatten nur zwei Mannschaften abgesagt. 282 Sportler von den Schülerinnen D bis ins Seniorenalter starteten im Dreikampf, im Hoch- und Weitsprung, sowie in diversen Wurf-, Sprint- und Mittelstreckendisziplinen. Am Ende verteilte die TuS mehr als 500 Urkunden an die Leichtathleten aus 17 Mannschaften.



Ann Christin und Julia Schmidt ▪ Foto: Liesegang

Pietrucha freute sich gemeinsam mit den Trainern und den Nachwuchsathleten über die Leistungssteigerung der TuSler. Schließlich ist der traditionelle Wettkampf auch immer eine Leistungsschau – vor allem für die jüngsten Athleten, für die das Fronleichnams-Sportfest oft die erste Gelegenheit ist, Wettkampferfahrung zu sammeln.

Eine solche sportliche Premiere feierten die Bönenerinnen Merle Richer (W8), Carolin Albrecht (W9) und der Bönener Malte Grieb (M5). Er belegte dabei als einziger Teilnehmer seiner Altersklasse auch gleich Platz eins im Dreikampf.

Zudem notierte Pietrucha zahlreiche persönliche Bestleistungen ihrer Schützlinge: So steigerte sich Malina Elfert (W8) mit ihrem vierten Platz über 800 Meter auf 3:50,42 Minuten. Bjarne Elfert (M7) verbesserte sich auf der 1000m-Distanz im Vergleich zum Vorjahr um eine ganze Minute auf 5:33,80. Er wurde Zweiter. Lea-Marie Krieger wurde mit 3,79 Metern zweite im Weitsprung ihrer Altersklasse W10. Nelli Kokemoor (W11) sprintete gegen starke Konkurrenz in 8,50 Sekunden über 50 Meter auf den vierten Rang. Altersklassenpartnerin Kathrin Ociepka war mit dem Schlagball erfolgreich: 33,50 Meter reichten ihr für den zweiten Platz. Lena-Sophie Heckmann (W12) sprang mit 4,01 Metern ebenfalls auf den zweiten Rang, Rebekka Schmidt (W13) sprintete in 11,06 Sekunden auf den fünften. Auch die B-Jugendliche Victoria Krause freute sich am Ende über Silber. Sie warf den Speer 21,37 Meter weit.

Pech hatte der Veranstalter, dass Luke Schrage sich im Weitsprungwettbewerb verletzte. Der Kreismeister verpasste damit seine Paradedisziplin, die 1000m-Strecke. Philipp Thormann (M13) kletterte mit 31,50 Metern beim Ballwurf nach ganz oben aufs Treppchen. Eine neue persönliche Bestleistung erreichte der B-Jugendliche Nils Mandischer beim Speerwurf mit 36,31 Metern.

Probleme mit diesem Sportgerät hatte hingegen Ann Christin Schmidt: „Das sind ganz andere Bewegungsabläufe", erklärte die Diskus-Spezialistin. Den ersten Platz holte sie konkurrenzlos. „Aber für uns war der Wettkampf hier auch eher die Vorbereitung für die Münsterlandmeisterschaften am nächsten Wochenende"; blickten die Bönener Schmidt-Schwestern in die Zukunft. ▪ **ml**

13.06.09

LEICHTATHLETIK

Silber für Pfeffer

LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim Rhein-Ruhr-Marathon erfolgreich

DUISBURG ▪ Dorothea Pfeffer und Michael Daidok vertraten die Farben der Lauffreunde Bönen beim Halbmarathon, der im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons in Duisburg ausgetragen wurde. Dorothea Pfeffer freute sich über eine gute Zeit von 1:38:42 Stunden, die Platz vier in ihrer Altersklasse W 45 und Platz 22 im Gesamteinlauf aller Frauen bedeutete. Michael Daidok ging ohne besondere Ambitionen an den Start und beendete den Lauf nach 1:51:15 Stunden.

Zwei Tage vorher, beim Citylauf in Oelde, absolvierte Ulf Kasischke die 10km-Strecke in exakt 47:00 Minuten. Er gewann damit Bronze für den dritten Platz in seiner Altersklasse M 65. Peter Berges lief mit 45:04 Minuten auf Platz sieben in M 55. Kasischke hatte vor knapp drei Wochen beim Ruhrgebietsmarathon mit 3:34:32 Stunden eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt. Die, so sagte er selber, steckte ihm noch in Duisburg in den Beinen. ▪ **WA**



Dorothea Pfeffer ▪ Foto: pr



Mit 23 Aktiven waren die Lauffreunde Bönen an Samstag beim 9. Wälsterlauf in Walstedde am Start (gr. Bild). Am selben Tag fand der Citylauf in Werne statt. Dort siegte Michael Tluway (kl. Bild) aus Tansania in Rekordzeit über 10 Kilometer. ▪ Fotos: Gudra/pr

Afrikanisches Duo zu schnell für Serke

LEICHTATHLETIK Lauffreunde-Neuzugang in Werne mit guter Zeit Vierter über 10 km

Läufer aus Tansania mit Rekordzeiten – Bönener auch in Walstedde und Unna am Start

BÖNEN ▪ Hinter den Lauffreunden Bönen liegt ein ereignisreiches Wochenende. Aktive des Vereins starteten beim Wälsterlauf in Walstedde und bei den City-Läufen in Unna und Werne.

In Werne ließ Neuzugang Sven Serke die Vereinsfarben der Lauffreunde aufleuchten. Er wurde über 10 km Vierter in sehr guten 35:24 Min. „Leider bin ich auf den ersten drei Kilometern das Höllentempo der Spitze von 2:58 Min. pro Kilometer mitgegangen und bin natürlich dafür bestraft worden. Zum Schluss fehlte mir die Kraft", sagte Serke nach dem Zieleinlauf. Für das Höllentempo hatten Pius Sulle, 18, und Michael Tluway, 31, aus Tansania gesorgt. Sie stellten in Werne neue Streckenbestzeiten auf; Über fünf Kilometer siegte Sulle vor Tluway, beim „Zehner" war es umgekehrt.

Serke hat sich mit wenigen Läufen bereits zweimal in den Bestenlisten der Lauffreunde verewigt. Über 10 km liegt er mit der in Werne gelaufenen Zeit auf Platz 7 und über 5 km mit einer Zeit von 16:43 Min., gelaufen am 1. Juni in Gütersloh, laut Lauffreunde-Statistiker Jürgen Korvin sogar auf Platz 3. Serke hatte früher seinen Schwerpunkt auf der Tartanbahn. Seine Bestzeit über 400 m liegt bei 47:13 Sek., gelaufen im Jahre 2001. 2003 wurde er mit 49:03 Sek. Internationaler Deutscher Hochschulmeister über 400 m.

Bettina Reisige-Muhr knüpft wieder an alte Zeiten an. Sie wurde in Werne drittbeste Frau über 5 km mit respektablen 21:13 Min. Marcus Küchmann beendete den 10 km-Lauf nach 43:50 Min. (Platz 4 in M35). Michael Klein benötigte 52:26 Min.

Einen Tag später waren Serke und Küchmann beim Citylauf in Unna schon wieder aktiv. Serke wurde hier Zweiter über 10 km. Mit 36:36 Min. war er auf dem Rundkurs jedoch langsamer als in Werne. Ein Grund dafür war die kurze Regenerationszeit. Auch Küchmann war mit 44:12 Min. etwas langsamer als tags zuvor, erreichte aber Platz 3 in seiner Altersklasse M35. Peter Berges lief mit 48:37 Min. auf Platz 4 in M55.

Tags zuvor waren 23 Lauffreunde beim Wälster-Lauf in Walstedde am Start gewesen. Die Lauffreunde waren vor neun Jahren „Geburtshelfer" für dieses Lauf-Event, das sich durch seine familiäre Atmosphäre auszeichnet. Vom Bambini-Lauf bis zum 10 km-Lauf wurden alle Streckenlängen angeboten.

Über 1000 Meter gewann bei den Schülerinnen D Stina Kissing souverän mit 4:26 Min. Lena Maletz konnte bei den Schülerinnen B ihren Vorjahressieg auf der 2000 m-Strecke nicht wiederholen, wurde jedoch mit guten 8:27 Min. Zweite. Iva Bartmann (Schülerinnen A) belegte ebenfalls Platz zwei auf gleicher Strecke in 9:00 Min., gefolgt von Marit Heinemann auf Platz 3 in 9:50 Min. Auch Katharina Budde (Schülerinnen B) befindet sich wieder in aufsteigender Form und wurde Dritte mit 9:18 Min. ▪ **WA**

Weitere Ergebnisse – 1000 m: Marie Kissing 4:29 Min., Maren Wever 4:55 Min., Andrine Schulte 4:57 Min., Lena Heinemann 5:19 Min.; 2000 m.: Steffen Maletz 8:26 Min., Marvin Faltis 8:37 Min., Tabitha Schulte 10:11 Min., Lukas Brünnich 10:47 Min. – **5 km:** Dominik Stoepel 21:50 Min., Bastian Sommer 22:27 Min., Hartmut Stoepel 23:41 Min., Thorsten Neumann 24:01 Min., Markus Kosiol 25:31 Min., Corinna Stoepel 27:23 Min., Berthold Sommer 28:21 Min., Sabine und Martin Schulte jeweils 31:35 Min., Dennis Faltis 33:09 Min.

AM RANDE

Suliko Berndt vom Lauf Team Unna kümmerte sich in der Bürgerhalle um die Siegerehrungen. „Eine tolle Stimmung hier, es macht echt Spaß", erklärte sie.

55 Helfer waren gestern für die Veranstalter-Gemeinschaft im Einsatz. Zwölf Verkehrskadetten sorgten zudem auf der Strecke für Sicherheit.

Uwe Friedemann, Organisator vom Lauf Team Unna, regte gestern an, in den City-Lauf eine Stadtmeisterschaft einzubinden. Friedemann: „Das bietet vielleicht dem ein oder anderen Läufer einen zusätzlichen Anreiz."

Volkmar Susen, Abteilungsleiter von RW Unna, merkte an, dass der City-Lauf künftig wohl besser nicht an dem langen Wochenende ausgerichtet werden sollte. „Viele Familien nutzen das lange Wochenende für einen Kurzurlaub", so Susen.

Gerd Kruck hatte gestern im Start-Ziel-Bereich das Sagen. Er moderierte gekonnt den City-Lauf und gab die einzelnen Platzierungen an die Zuschauer weiter.



Jonas Wertz vom TuS Bönen war der schnellste Läufer auf der 1000-Meter-Strecke der Schüler. ▪ *Foto: Friehs*



Direkt nach Zielankunft in Unna mussten die Kids wieder die Zeitwertungs-Chips abgeben. ▪ *Foto: Friehs*



Die Staffel-Champions kommen aus Dortmund: Josh Pavlic, Tillmann Goetsch und Matthias Kamp vom Lauftreff Bittermark gewannen die gestrige Halbmarathon-Staffel in 1,16 Minuten. ▪ *Foto: Art*

Volker Greis läuft in Unnas City aufs Podium

LEICHTATHLETIK Unnaer holt Platz drei über zehn Kilometer
Dortmunder Trio sichert sich den Staffelsieg im Halbmarathon

Von Thorsten Teimann

UNNA ▪ Die zweite Auflage des Sparkassen-City-Laufes hätte gestern zweifelsfrei mehrere Starter verdient gehabt. Die gut 400 Läufer, die aber den Rundkurs in Angriff genommen hatten, konnten wahrlich zufrieden sein.

Die Organisation des Laufes der Unnaer Vereine war rundum gelungen - und das freute besonders die Sieger. Georg Kott vom LC Rapid Dortmund kam dann auch als Erster über die Ziellinie. In 36,02 Minuten hatte er die zehn Kilometer gemeistert und verwies somit seine Konkurrenten Sven Serke von den Lauffreunden Bönen (36,36 Min.) und Lokalmatador Volker Greis (Lauf Team Unna, 36,41 Min.) auf die nächsten Plätze. Bei den Frauen machte hier die Kölnerin Dagmar Schädel das Rennen in 39,41 Minuten. Schnellste heimische Vertreterin war Tina Ebbing (LSF Unna) mit 53,22 Minuten auf Rang sechs.



Volker Greis vom Lauf Team Unna landete über 10 Kilometer auf Platz drei. ▪ *Foto: Friehs*

150 Mädchen und Jungen gingen beim 1000-Meter-Lauf der Schülerinnen und Schüler D/C an den Start. Besonders stark vertreten war die Schillerschule, die gleich 97 laufwillige Kinder an den Start brachte. Ganz vorne trafen die Zuschauer Jonas Wertz (TuS Bönen) und Maximilian Feist (VfL Kamen) an, die beide 3,06 Min. benötigten. In 3,38 Min. bewältigte Chantal Donwald (SU Annen) die Strecke, gefolgt von Pia Schlotmann (Schillerschule, 3,41 Min.).

Ein Höhepunkt des gestrigen Tages war der Staffelwettbewerb über die Halbmarathon-Distanz. Das Trio des Lauftreffs Bittermark mit Josh Pavlic, Mathias Kamp und Tillmann Goetsch legte mit 1,16 Std. die beste Zeit hin und holte den Sieg. Es war übrigens ihre erste Staffel und Mathias Kamp erklärte auch den besonderen Reiz: „Es ist eben ein Mannschaftswettbewerb und da gibt jeder alles. Mann kann die anderen ja nicht hängen lassen und einfach aufhören."

Das Organisationsteam hofft indes, dass die Starter den City-Lauf bei dessen dritten Auflage nicht hängen lassen. Zu wünschen ist es der tollen Veranstaltung.

Staffellauf durch die Schalker Arena

LAUFSPORT 20 Lauffreunde starteten beim ungewöhnlichen Event in Gelsenkirchen
Timo Grimm verbessert in Olfen persönliche Bestzeit über fünf Kilometer

BÖNEN ▪ Ein Lauferlebnis der besonderen Art gab es für die Lauffreunde Bönen in Gelsenkirchen: Dort nahmen sie an einem 5x5 Kilometer-Staffellauf in die Veltins-Arena teil. Mehr als 900 Staffeln waren dem Ruf des Veranstalters gefolgt. Gestartet wurde in zwei Blöcken, einmal zur Mittagszeit und einmal am späten Nachmittag.

Die Lauffreunde waren mit vier Staffeln aktiv, je eine Frauen- und Männerstaffel, eine Mixed- und eine Familienstaffel. Gelaufen wurde ein recht anspruchsvoller Kurs rund ums Stadion. Start, Wechsel und Zieleinlauf fanden unter dem Stadiondach statt. Den Rasen hatte man herausgerollt. Professionelle Moderation und gute Musik – nicht nur aus der Konserve – machten das Ganze zu einem stimmungsvollen Spektakel, so dass auch die Begleiter auf ihre Kosten kamen.

Relativ am erfolgreichsten schlug sich die Mixed-Staffel mit Bettina Reisige-Muhr, Claudia Grunenberg, Michael Wöllert, Carsten Kluge und Lars Grunenberg. Sie liefen mit einer Gesamtzeit von 1:53:22 Std. auf Platz 44 von 453 Staffeln. Die Männer mit Timo Grimm, Martin Munk, Thomas Margraf, Tobias Mohnkern und Jochen von Glahn waren zwar mit 1:46:07 Std. schneller, kamen aber „nur" auf Platz 45 von 303 Staffeln.



Passend in Blau: Die Lauffreunde vor der Abreise zum Staffellauf auf Schalke. ▪ *Foto: pr*

Sehr zufrieden zeigten sich die Frauen. Eine Zeit von 2:13:37 Std. bedeuteten für Christine Uelzmann, Rita Margraf, Bettina Kohrt, Sigrid Tappenbeck und Nicole Thiel Platz 17 von 58 Staffeln. Dazu Thiel: „Meine Sorge, dass ich als Läuferin mit noch wenig Wettkampf-Erfahrung nicht mithalten könnte, hat sich nicht bewahrheitet. Es hat Spaß gemacht."

Die Schwestern Manuela Blank und Christine Uelzmann hatten ihre Familien zu einem Start als Familienstaffel motiviert. Ergänzt durch Henriette und Hannah Blank sowie Bernd Uelzmann liefen sie mit einer Zeit von 2:10:16 Std. auf Platz 18 von 55 Staffeln. „Bei solchen Gelegenheiten zeigt sich, dass Laufsport auch Teamsport sein kann", sagte Lauffreunde-Laufwart Jürgen Korvin, der beim Spektakel zuschaute.

Unerdessen lief Timo Grimm beim Citylauf in Olfen mit 21:33 Min. über die 5km-Distanz eine neue persönliche Bestzeit und gewann Platz 2 in seiner Altersklasse M30. ▪ **WA**

Bönener Läufer räumen ab

LAUFSPORT Schüler der Lauffreunde dominieren Landschaftslauf in Dolberg

DOLBERG ▪ 14 Lauffreunde gingen beim Dolberger Landschaftslauf am vergangenen Sonntag, 21.Juni, an den Start. Bei der sechsten Auflage dieses nicht nur bei den Lauffreunden beliebten Laufes gab es diesmal eine neue Streckenführung mit Start und Ziel in der Dorfmitte.

Über die zwei Kilometer ging die Mannschaftswertung bei Jungen wie Mädchen komplett an die Bönener Gäste: Wanja Drees, Marvin Faltis und Steffen Maletz erliefen mit addierten 25:09 Min. Platz 1. Lena Maletz, Iva Bartmann und Katharina Budde waren mit 25:02 Min. sogar noch etwas schneller als die Jungen des Vereins.

Wanja Drees stand auch nach der Einzelwertung mit 7:49 Minuten ganz oben auf dem Treppchen. Iva Bartmann machte es ihm bei den Schülerinnen Ain 8:09 Minuten nach. Lena Maletz war mit 8:05 bei den Schülerinnen B nicht zu schlagen. Gute zweite Plätze in ihren Klassen belegten Katharina Budde (Sch. B, 8:48) und Steffen Maletz (Sch. A, 8:46). Marvin Faltis (8:34), Marie Kissing (9:28) und Christoph Budde (9:23) blieben ebenso unter zehn Minuten. Über 5 km lief Martin Munk auf Platz 7. Seine 19:35 Minuten bedeuteten eine persönliche Bestzeit und Platz 4 in der stark besetzten M40. Auch Timo Grimm freute sich über eine persönliche Bestleistung und „Gold" in M30 (21:31). Hartmut Stoepel (1. M50, 23:31), Rüdiger Budde (3. M50, 24:03) platzierten sich oben. Munk, Grimm und Stoepel holten zudem den zweiten Platz in der Mannschaftswertung über 5 km. Die 10 km besetzten die Lauffreunde Markus Küchmann (2. M35, 42:37) und Peter Berges (2. M55, 49:50) durchaus erfolgreich. ▪ **WA**



Die in Dolberg erfolgreichen Bönener. ▪ *Foto: pr*

– Anzeige –

KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 26.06.09

Presse und Kommunikation

Fönd. Sport

- [x] Hellweger Anzeiger
- [ ] Lüner Anzeiger
- [ ] Ruhr-Anzeiger
- [ ] Ruhr Bote
- [ ] Ruhr Nachrichten
- [ ] Stadtspiegel
- [ ] Sonntagskurier
- [ ] Werne am Sonntag
- [ ] Westd. Allg.- Zeitung
- [ ] Westfälischer Anzeiger
- [ ] Westfälische Rundschau
- [ ] Wochenkurier

LF Bönen gewinnen Teamwertung

LAUFSPORT Nachwuchs schneidet in Dolberg besonders gut ab

BÖNEN ▪ 14 Aktive der Lauffreunde Bönen gingen beim Dolberger Landschaftslauf an den Start. Bei der sechsten Auflage gab es diesmal eine neue Streckenführung mit Start und Ziel in der Dorfmitte.

Über die zwei Kilometer ging die Mannschaftswertung bei Jungen wie Mädchen komplett an die Bönener Gäste: Wanja Drees, Marvin Faltis und Steffen Maletz erliefen mit addierten 25:09 Min. Platz 1. Lena Maletz, Iva Bartmann und Katharina Budde waren mit 25:02 Min. sogar noch etwas schneller als die Jungen des Vereins.

Wanja Drees stand auch nach der Einzelwertung mit 7:49 Minuten ganz oben auf dem Treppchen. Iva Bartmann machte es ihm bei den Schülerinnen A in 8:09 Minuten nach. Lena Maletz war mit 8:05 Min. bei den Schülerinnen B nicht zu schlagen. Gute zweite Plätze in ihren Klassen belegten Katharina Budde (Sch. B, 8:48) und Steffen Maletz (Sch. A, 8:46). Marvin Faltis (8:34), Marie Kissing (9:28) und Christoph Budde (9:23) blieben ebenso unter zehn Minuten. Über 5 km lief Martin Munk auf Platz 7. Seine 19:35 Minuten bedeuteten eine persönliche Bestzeit und Platz 4 in der stark besetzten M40. Auch Timo Grimm freute sich über eine persönliche Bestleistung und „Gold" in M30 (21:31). Hartmut Stoepel (1. M50, 23:31), Rüdiger Budde (3. M50, 24:03) platzierten sich oben. Munk, Grimm und Stoepel holten zudem den zweiten Platz in der Mannschaftswertung über 5 km. Die 10 km besetzten die Lauffreunde Markus Küchmann (2. M35, 42:37) und Peter Berges (2. M55, 49:50) durchaus erfolgreich.

PS001/07.2008/1000



:h schon auf den Wettbewerb: Die Staffelläufer der Sparkasse Bergkamen-Bönen ▪ Foto: Eickmann

Kribbeln im Bauch

FSPORT Zusammenarbeit von SuS, den Lauffreunden und der Sparkasse Bönener organisatorisch und auch sportlich dabei

Die Vorbereitungen
Jubiläumslauf und
1. Sparkassen-Staf-
)n Bergkamen nach
ıufen auf Hochtou-
drei Tage vor dem
ss beginnt die ganz
ıse für das Organisa-
ı, aber auch für die
ıppen der einzelnen
und Unternehmen
egion.
ffreunde Bönen, die
:ckensicherung ab
ırtencenter Röttger"
ımen und die Zeit-
n Zielbereich inklu-
ımentation übernehl mit ihren Vorbereitungen durch. „Wir haben aber auch den leichteren Part der Streckensicherung", stellte Laufwart Jürgen Korvin fest, „ab der Gärtnerei führt die Strecke fast ausschließlich über die Bahntrasse."

45 Helfer rekrutierte Korvin. Einige davon nicht an der Stoppuhr, sondern am Buffet. „Das ist eine spannende Angelegenheit", sagt der Laufwart routiniert, „denn im Gegensatz zum eigenen Lauf Rund um Flierich, lässt sich schwer einschätzen, was an Bier, Kuchen und Würstchen über die Theke geht." Sportlich werden die Bönener mit drei Mädchen und zwei Jungen aktiv. An einer Erwachsenen-Staffel werde noch gebastelt, erzählt Trainer Hartmut Stoepel.

Gestern stellte die Sparkasse ihre drei Teams vor, mit denen sie das Rennen bestreiten wird. Sie probten auch schon mal den Massenstart und besichtigten dabei auch einen Teil der Laufstrecke, die am Zechenturm auf die Zielgerade geht. Die Zeit wird dann auf dem Schulhof der Goetheschule gestoppt.

„Abräumem" können die Teilnehmer nicht nur in sportlicher, sondern auch in kreativer Hinsicht. Die Teams kreieren ihren eigenen Staffelstab. Diese „Kunstwerke", die erst zum Start enthüllt werden, prämiert ein Fachjury. Der Startschuss fällt am Sonntag, 28. Juni, um 11 Uhr Uhr im Römerbergstadion in Oberaden. Nach 23 Kilometern werden die ersten Läufer das Ziel um etwa 12.30 Uhr erreichen. Die Siegerehrung ist für etwa 13.30 Uhr vorgesehen.

„Kribbelig" sind die Bönener in jedem Fall. „Schließlich ist dies die erste Zusammenarbeit der drei Parteien", erklärte Stoepel. ▪ **WA/ml**

– Anzeige –

Oberadener „Stab" als Zweiter im Ziel

LEICHTATHLETIK Volksfest-Stimmung beim Staffellauf von Bergkamen nach Bönen - 200 Aktive

BERGKAMEN/BÖNEN ▪ Als Marius Leibzig von den Laufsportfreunden Werne nach 1:25:07 Std. als erster Läufer ins Ziel kam, sah er aus, als sei er gerade erst warm geworden. Die meisten Starter des Staffellaufes von Bergkamen und Bönen konnten das von sich aber nicht behaupten.

Der Staffellauf anlässlich des 125. Geburtstages der Sparkasse Bergkamen-Bönen in schwüler Hitze erstreckte sich über 23 Kilometer und fünf Stationen von Oberaden nach Bönen.. Drei Minuten hinter den Wernern lief das erste Männer-Team des SuS Oberaden ins Ziel. Dritter wurden die Männer der LG Hamm. Als 39. und letzte Staffel kamen übrigens die Jungen Grünen Bergkamen ins Ziel. Ihr Rückstand auf die Siegerstaffel betrug 76 Minuten.

Zeiten und Platzierungen standen gestern jedoch nicht im Mittelpunkt des Laufs, mit dem die Sparkasse Bergkamen-Bönen ihren gesamten Geschäftsbereich hatte einbeziehen wollen. Die Klammer gelang nicht nur in geographischer Hinsicht: Jung lief mit oder gegen Alt, Schnell mit oder gegen Langsam, Mann mit oder gegen Frau. Das funktionierte so gut, dass im Zielbereich vereinzelt Rufe nach einer Wiederholung laut wurden.

Der Volkslauf endete am Nachmittag in entspannter Volksfest-Stimmung rund um die Goetheschule.

Zu den knapp 200 Aktiven, darunter kamen im Zielbereich viele Schaulustige. Mehr, als Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen erwartet hatte: Er nahm es zufrieden zur Kenntnis, denn im kommenden Jahr werden die Lauffreunde ihr 25-jähriges Bestehen mit einem Staffellauf für Jedermann rund um den Zechenturm feiern.

Die Lauffreunde Bönen hatten den Lauf gemeinsam mit dem SuS Oberaden organisiert. Sie hatten ab Gartencenter Röttger in Overberge mit 19 Leuten die Sicherung der Strecke über die alte Bahntrasse bis nach Bönen übernommen.

Mit den Ehrungen der Bestplatzierten durch die Sparkassen-Vorstandsvorsitzende Beate Brumberg, Vorstandsmitglied Martin Weber und Marketingleiter Michael Krause sowie der Prämierung des ausgefallensten Staffel-"Stabes" endete der offizielle Teil der Veranstaltung. Seltsame Dinge hatten ihren Weg von Oberaden nach Bönen gefunden: Die Bönener Jugendfeuerwehr etwa hatte ein D-Strahlrohr von Hand zu Hand gereicht, die TTF Bönen einen Tischtennis-Schläger und die Handballer des HC TuRa Bergkamen etwas, das wie ein Gummi-Adler aussah.

Den ersten Preis gab es für eine s-förmige Spardose, die der SuS Oberaden II ins Ziel geschleppt hatte. Dieser „Stab" wurde anschließend herumgereicht wie ein Klingelbeutel: Nutznießer der Spenden waren die Jugend-Abteilungen von SuS Oberaden und Lauffreunde Bönen.



Im Oberadener Römerberg-Stadion erfolgte gestern der Startschuss für den Staffellauf anlässlich des 125-jährigen Bestehens der Sparkasse Bergkamen/Bönen. ▪ *Fotos (3): Wagner*



Verschiedene Staffelstäbe waren am Samstag angesagt - mal olympisch, mal als Quietscheente.

Top Ten Gesamteinlauf

1. LSF Werne (Lars Beckmann, Jürgen Teicher, Bernd Kussel, Matthias Schaaf, Marius Leibzig) 1:25:07 Std., 2. SuS Oberaden I Männer (Andre Arendsee, Jörg Stehula, Martin Delbrügge, Volkhard Braucks, Holger Menzel) 1:28:03 3. LG Hamm Männer (Dieter Büter, Dieter Kruse, Stephan Siepmann, Pietro Farris, Manfred Otto) 1:34:48 4. TLV Rünthe II (Thomas Eder, Günter Waschk, Thomas Budde, Wolfgang Beck, Lars Pape) 1:39:27 5. SuS Oberaden VI Mix (Dorothee Bredow, Christian Thielsch, Claudia-Sabine Olschewski, Andreas Schulz, Dirk Riechers) 1:43:40 6. Die Rudolfs (Elisabeth Kebbedies, Ute Franzer, Rudolf Teske, Dirk Böhle, Detlef Heuser) 1:45:26 7. LG Hamm Frauen (Gerlinde Püttmann), Johanna Langenbach, Gudrun Rodloff, Susanne Hammelmann, Erika Kremer) 1:47:22 8. SuS Oberaden VII (Marcus Garand, Holger Garand, Volker Grahl, Umut Savas, Yilmaz Göcen) 1:47:48 9. SuS Oberaden II (Heiko Bücker, Thorsten Bücker, Steffen Maletz, Michael Klein, Wilfried Bücker) 1:48:22 10. Die von der Rolle (Susanne Brinkmann, Hartmut Drees, Achim Kissing, Volker Firus, Sandra Firus) 1:48:43

Wertung Männer

1. LSF Werne (Lars Beckmann, Jürgen Teicher, Bernd Kussel, Matthias Schaaf, Marius Leibzig) 1:25:07 Std., 2. SuS Oberaden I Männer (Andre Arendsee, Jörg Stehula, Martin Delbrügge, Volkhard Braucks, Holger Menzel) 1:28:03 3. LG Hamm Männer (Dieter Büter, Dieter Kruse, Stephan Siepmann, Pietro Farris, Manfred Otto) 1:34:48

Wertung Damen

1. LG Hamm Frauen (Gerlinde Püttmann), Johanna Langenbach, Gudrun Rodloff, Susanne Hammelmann, Erika Kremer) 1:47:22 Std., 2. SuS Oberaden III (Andrea Fuhrwerk, Annegret Brigatt, Hildegard Herbst, Ruth Weber-Grzeskowiak, Claudia Radusch) 2:04:20 (Ergebnisse folgen)



Angefeuert wurden die Läufer auf der gesamten Strecke zwischen Bergkamen und Bönen.

RBK01 NR.148

WR Bergkamener Rundschau



Bereits mit dem Startschuss durch Bürgermeister Roland Schäfer legten die Läufer ein beachtliches Tempo vor. Fotos (2): Dietmar Wäsche (mehr Fotos auf www.derwesten.de)

Staffellauf über 23 Kilometer war der sportliche Höhepunkt der Jubiläumsfeierleichkeiten der Sparkasse Bergkamen-Bönen

Olympiafackel nach Bönen getragen

Bergkamen/Bönen. Damit hatten die Veranstalter des Sparkassen-Jubiläumslaufs überhaupt nicht gerechnet: Fast fünf Minuten früher als die vorher eingeplanten eineinhalb Stunden hatte der Schlussläufer des schnellsten Fünfermännerteams vom LSF Werne die 23 Kilometer vom Römerbergstadion in Bergkamen zur Goetheschule in Bönen die Ziellinie durcheilt.

Die zweitschnellste Zeit lieferte dann knapp drei Minuten später das 2. Herrenteam des SuS Oberaden ab. Die grünweißen Damen (3) sicherten sich ebenfalls Platz 2 hinter der LG Hamm. Am stärksten besetzt war die Mixed-Wertung der Erwachsenen, die der SuS Oberaden 6 gewann.

Bei der weiblichen Jugend siegte TLV Rünthe 1. Den ersten Platz bei der männlichen Jugend gewann die Jugendfeuerwehr Rünthe. Beim Jugend-Mixed verwiesen „Die Gipsfüße" das Team des Bergkamener Gymnasiums auf den 2. Platz.



Interessant Staffelstäbe gab es zu bewundern wie die Spülbürste von Brenda Eichert (.l) vom SuS Oberaden.

Mehr als zufrieden mit der Veranstaltung zeigte sich bei der Siegerehrung der Sparkassen-Vorstand, Beate Brumberg und Martin Weber, zumal sich auf der Strecke niemand ernsthaft verletzte. Sportlich unterstützt wurde die Sparkasse durch ein „Partnerteam", das u.a. der Geschäftsführer des Sparkassen- und Giroverbandes Westfalen-Lippe, Prof. Michael Ilg, und Bönens Bürgermeister Rainer Eßkuchen verstärkte.



Beate Brumberg hatte viele Urkunden zu verteilen wie hier an die Mädchen des TLV Rünthe. Foto: Heino Baues

Den originellsten Staffelstab hatte das Bergkamener SPD-Team über die 23 Kilometer: die Original-Olympiafackel von 1972, die damals Franz Herdring als einer der besten deutschen Mittelstreckler auf einer Etappe durch München getragen hatte. hb

Werne erobert Bönen

Laufsportfreunde gewinnen Staffellauf von Bergkamen nach Bönen
Hitze macht Aktiven zu schaffen – Veranstalter Sparkasse zufrieden

BÖNEN ▪ Die letzten paar hundert Meter waren eine Qual für Gernot Medger. Sagen musste es der Schlussläufer des Schachvereins Bönen nicht. Man sah es ihm an. Als er gestern gegen 13 Uhr schweren Schrittes die Zielllinie nahe der Goetheschule überquerte, ging erst einmal nichts mehr. Eine ganze Weile lehnte er sich bei seinem Schachfreund Marco Nielinger an. Dann sagte er: „Das letzte Stück war wie ein Backofen." Nicht wenigen erging es gestern so beim Staffellauf der Sparkasse Bergkamen-Bönen anlässlich ihres 125. Geburtstags. Der Lauf in schwüler Hitze erstreckte sich über 23 Kilometer und fünf Stationen von Oberaden bis nach Bönen.





Vorher, nachher: Nach dem Zieleinlauf fiel Gernot Medger erschöpft in die Arme seines Schachkollegen Marco Nielinger. Später, bei der Massage, war alles wieder gut. ▪ Fotos: Stock

Es ging aber auch nicht allen so wie Medger oder Bönens Bürgermeister Rainer Eßkuchen, der als Schlussläufer der „Sparkassen-Partner" alles gegeben hatte. Als Marius Leibzig von den Laufsportfreunden Werne nach 1:25:07 Std. als erster Läufer ins Ziel kam, sah er aus, als sei er gerade erst warm geworden und könne noch ein paar Kilometer weiterlaufen. Drei Minuten hinter den Wernern lief das erste Männer-Team des SuS Oberaden ins Ziel. Dritter wurden die Männer der LG Hamm (Siegerliste links). Das beste, nur aus Bönenern bestehende Team war „Die von der Rolle" mit Susanne Brinkmann, Hartmut Drees, Achim Kissing, Volker und Sandra Firus als Zehnter. Als 39. und letzte Staffel kamen die Jungen Grünen Bergkamen ins Ziel. Ihr Rückstand auf die Siegerstaffel betrug 76 Minuten.

Zeiten und Platzierungen standen gestern jedoch nicht im Mittelpunkt des Laufs, mit dem die Sparkasse Bergkamen-Bönen ihren gesamten Geschäftsbereich hatte einbeziehen wollen. Die Klammer gelang nicht nur in geographischer Hinsicht: Jung lief mit oder gegen Alt, Schnell mit oder gegen Langsam, Mann mit oder gegen Frau. Das funktionierte so gut, dass im Zielbereich vereinzelt Rufe nach einer Wiederholung laut wurden. Der Volkslauf endete am Nachmittag in entspannter Volksfest-Stimmung rund um die Goetheschule.

Zu den knapp 200 Aktiven, darunter SPD-Bundestagskandidat Oliver Kaczmarek, kamen im Zielbereich viele Schaulustige. Mehr, als Jürgen Korvin von den Lauffreunden Bönen erwartet hatte. Er nahm es zufrieden zur Kenntnis, denn im kommenden Jahr werden die Lauffreunde ihr 25-jähriges Bestehen mit einem Staffellauf für Jedermann rund um den Zechenturm feiern.

Die Lauffreunde Bönen hatten das Event gemeinsam mit dem SuS Oberaden organisiert. Sie hatten ab Overberge mit 19 Leuten die Sicherung der Strecke über die alte Bahntrasse bis nach Bönen übernommen. Hinzu kamen zwei Radfahrer: einer fuhr vor dem Feld, einer ganz hinten. Für die Lauffreunde war die Ausrichtung des Sparkassenlaufs in vielerlei Hinsicht Neuland. Noch nie hatten sie sich bei einer Veranstaltung dieser Größe die Organisation mit anderen geteilt. Auch die Streckensicherung war aufwändiger als beim eigenen Lauf „Rund um Flierich". Korvins Fazit war positiv.

Mit den Ehrungen der Bestplatzierten durch die Sparkassen-Vorstandsvorsitzende Beate Brumberg, Vorstandsmitglied Martin Weber und Marketingleiter Michael Krause sowie der Prämierung des ausgefallensten Staffel-„Stabes" endete der offizielle Teil der Veranstaltung. Seltsame Dinge hatten ihren Weg von Oberaden nach Bönen gefunden: Die Bönener Jugendfeuerwehr etwa hatte ein D-Strahlrohr von Hand zu Hand gereicht, die TTF Bönen einen Tischtennis-Schläger und die Handballer des HC TuRa Bergkamen etwas, das wie ein Gummi-Adler aussah. Den ersten Preis gab es für eine s-förmige Spardose, die der SuS Oberaden II ins Ziel geschleppt hatte. Dieser „Stab" wurde anschließend herumgereicht wie ein Klingelbeutel: Nutznießer der Spenden sind die Jugend-Abteilungen von SuS Oberaden und Lauffreunden. ▪ sst

@ Galerie zum Lauf im Internet unter www.wa-online.de







Impressionen vom Staffellauf: Sparkassen-Vorstand Beate Brumberg zeichnet die Lauffreunde Bönen als schnellstes Nachwuchs-Team aus (gr. Bild). Dietmar Völkel von der TuS Bönen gibt alles (kl. Bild oben) und Wilfried Bücker vom SuS Oberaden zeigt den Staffelstab: eine S-förmige Spardose. ▪ Fotos (3): Liesegang

LAUFSPORT

Ergebnisse Sparkassenlauf

Gesamtwertung (39 Teams)

1. LSF Werne (Lars Beckmann, Jürgen Teicher, Bernd Kussel, Matthias Schaaf, Marius Leibzig) 1:25:07 Std.
2. SuS Oberaden I Männer (Andre Arendsee, Jörg Stehula, Martin Delbrügge, Volkhard Braucks, Holger Menzel) 1:28:03
3. LG Hamm Männer (Dieter Büter, Dieter Kruse, Stephan Siepmann, Pietro Farris, Manfred Otto) 1:34:48
4. TLV Rünthe II (Thomas Eder, Günter Waschk, Thomas Budde, Wolfgang Beck, Lars Pape) 1:39:27
5. SuS Oberaden VI Mix (Dorothee Bredow, Christian Thielsch, Claudia-Sabine Olschewski, Andreas Schulz, Dirk Riechers) 1:43:40
6. Die Rudolfs (Elisabeth Kebbedies, Ute Fränzer, Rudolf Teske, Dirk Böhle, Detlef Heuser) 1:45:26
7. LG Hamm Frauen (Gerlinde Püttmann), Johanna Langenbach, Gudrun Rodloff, Susanne Hammelmann, Erika Kremer) 1:47:22
8. SuS Oberaden VII (Marcus Garand, Holger Garand, Volker Grahl, Umut Savas, Yilmaz Gocen) 1:47:48
9. SuS Oberaden II (Heiko Bücker, Thorsten Bücker, Steffen Maletz, Michael Klein, Wilfried Bücker) 1:48:22
10. Die von der Rolle (Susanne Brinkmann, Hartmut Drees, Achim Kissing, Volker Firus, Sandra Firus) 1:48:43

...

12. TTF-Runners (Andreas Rosenhövel, Franz-Josef Hürmann, Volker Raatz, Martin Teumert, Knut Raatz) 1:53:22

...

13. Die Gipsfüße (Marvin Faltis, Steffen Maletz, Lena Maletz, Hanna Blank, Katharina Budde) 1:53:34

...

16. Jugendfeuerwehr Bönen (Michael Kahn, Falk Imgenberg, Wanja Drees, Nico Florian, Timo Rinkewitz) 1:55:01

...

18. Sparkassen-Partner (Martin Weber, Walter Teumert, Ralf Thiemann, Michael Ilg, Rainer Eßkuchen) 1:57:06
19. SV Bönen (Sebastian Radix, Markus Franz, Bastian Sommer, Marco Nielinger, Gernot Medger) 1:57:49

...

21. Gemeinde Bönen (Werner Kerl, Thomas Köster, Roland Melbert, Stefan Wilke, Christian Schöffler) 2:01:01

...

27. TuS Bönen (Christian Hüser, Lothar Thormann, Tobias Duczek, Jürgen Weitz, Dietmar Völkel) 2:07:39

Wertung Männer

1. LSF Werne (Lars Beckmann, Jürgen Teicher, Bernd Kussel, Matthias Schaaf, Marius Leibzig) 1:25:07 Std.
2. SuS Oberaden I Männer (Andre Arendsee, Jörg Stehula, Martin Delbrügge, Volkhard Braucks, Holger Menzel) 1:28:03
3. LG Hamm Männer (Dieter Büter, Dieter Kruse, Stephan Siepmann, Pietro Farris, Manfred Otto) 1:34:48

Wertung Damen

1. LG Hamm Frauen (Gerlinde Püttmann), Johanna Langenbach, Gudrun Rodloff, Susanne Hammelmann, Erika Kremer) 1:47:22 Std.
2. SuS Oberaden III (Andrea Fuhrwerk, Annegret Brigatt, Hildegard Herbst, Ruth Weber-Grzeskowiak, Claudia Radusch) 2:04:20

Wertung Erwachsene Mixed

1. SuS Oberaden VI Mix (Dorothee Bredow, Christian Thielsch, Claudia-Sabine Olschewski, Andreas Schulz, Dirk Riechers) 1:43:40
2. Die Rudolfs (Elisabeth Kebbedies, Ute Fränzer, Rudolf Teske, Dirk Böhle, Detlef Heuser) 1:45:26
3. Die von der Rolle (Susanne Brinkmann, Hartmut Drees, Achim Kissing, Volker Firus, Sandra Firus) 1:48:43

Jugend Mixed

1. Die Gipsfüße (Marvin Faltis, Steffen Maletz, Lena Maletz, Hanna Blank, Katharina Budde) 1:53:34
2. Städt. Gymnasium Bergkamen (Simon Rodefeld, Jan-Hendrik Holtkötter, Jan Gloger, Anna Westfal, Lisa Lohmann) 2:07:33

Jugend männlich

1. Jugendfeuerwehr Bönen (Michael Kahn, Falk Imgenberg, Wanja Drees, Nico Florian, Timo Rinkewitz) 1:55:01

Jugend weiblich

1. TLV Rünthe I (Milena Süß, Joana Goldau, Franziska Budde, Linnéa Budde, Laura Ballion) 2:08:00

Dorothee Bredow schnellste Frau im Warmer Löhn

LEICHTATHLETIK Sieg über zehn Kilometer - 240 Starter trotzen der schwül-warmen Witterung - Bönener Doppelsieg über 15 Kilometer

FRÖNDENBERG ▪ Relativ ruhig ging es am Freitagabend beim „Lauf durch den Warmer Löhn" zu. 240 Sportler fanden bei schwül-warmen Temperaturen den Weg ins Graf-Adolf-Stadion. So waren erstmals beim eigentlichen Hauptlauf über zehn Kilometer weniger Starter als beim „Fünfer" auf der Strecke.

Die Ketten-Pokale über die Zehn-Kilometer-Distanz gingen somit an den A-Jugendlichen Simon Quent vom ASV Iserlohn (35:39 Min.) sowie Dorothee Bredow vom SuS Oberaden, die als schnellste Frau in 41:01 Min. den zehnten Platz des Gesamteinlaufs belegte.

Im Walking über fünf Kilometer wurde das Feld einmal mehr von Holger Flaßnöcker aus Hohenlimburg angeführt. Der letztjährige Deutsche Seniorenmeister im Zehn-Kilometer-Straßengehen der Klasse M70 wehrte mit 33:28 Min. den Ansturm von Helga Kirsch vom SV Menden ab (33:37 Min.). „Die Zeiten zeigen, dass dieser Breitensport von mehreren Teilnehmern doch sehr professionell betrieben wird", wunderte sich Michael Preuß vom ausrichtenden VfL Fröndenberg nicht unbedingt.

Auf der Fünf-Kilometer-Strecke der Läufer trug übrigens der TV Werne seine Vereinsmeisterschaft aus und hatte so mit 29 Teilnehmern ein deutliches Gewicht im Feld.

Auch der Nachwuchs des Veranstalters behauptete sich in den Schülerklassen gut. Schließlich trauten sich auch noch drei Kinder der Overbergschule auch ohne Begleitung ihres Lehrers auf die Strecke. Die Siege auf der Fünf-Kilometer-Distanz gingen an Ortwin Roye (M30) von der LG Hamm in 16:35 Min.. und Claudia Nachtwey (W40) vom TV Werne in 21:00 Min.

Auf der 15-Kilometer-Strecke zeigten die Lauffreunde Bönen ihr ganzes Können: Markus Voss (M40) in 56:47 Min. und Bettina Reisige-Muhr (W40) in 1:10:43 Stunwaren die schnellsten Läufer.



Unterwegs im Warmer Löhn: Rund 240 Läufer beteiligten sich am Freitagabend bei schwül-warmer Witterung am „Lauf durch den Warmer Löhn". ▪ *Fotos (3): Art*



Im Graf-Adolf-Stadion gab's nach jedem Lauf eine willkommene Erfrischung.



Sven Serke (rechts) von den Lauffreunden Bönen wurde Dritter über zehn Kilometer - hier mit Sieger Simon Quent (Mitte) und dem Zweitplatzierten Akif Aytekin.

Ergebnisse:

15. Kilometer:

Markus Voss Lauffreunde Bönen 56:47 1. M40, 2. Schmidt, Dirk 77 1:03:46 1. M30, 3. Zeppa, Daniel 66 1:03:58 2. M40, 4. Kern, Michael 65 1:04:09 3. M40, 5. Brüggemann, Benedikt 80 1:05:45 1. M, 6. Kolonko, Peter 67 Marathonclub Menden 1:07:50 4. M40, 7. Kuschel, Tom 70 Marathonclub Menden 1:09:29 1. M35, 8. Reisige-Muhr, Bettina 67 Lauffreunde Bönen 1:10:43 1. W40, 9. Drilling, Norbert 62 1:11:17 1. M45, 10. Holzhauer, Stafan 89 Mambas Menden 1:11:31 2. M, 11. Lange, Henning 60 Laufsportfreunde Münster 1:13:42 2. M45, 12. Knülle, Werner 40 DJK Grün - Weiß Werl 1:13:44 1. M65, 13. Vulf, Simon 50 Lauffreunde Bönen 1:13:47 1. M55, 14. Klar, Hans-Dieter 49 Marathonclub Menden 1:15:00 1. M60, 15. Hoff, Klaus 60 Marathonclub Menden 1:16:48 3. M45, 16. Kruse, Hansgeorg 48 1:17:34 2. M60, 17. Müller, Bernd 60 1:20:19 4. M45, 18. Türtmann, Robin 87 1:33:28 3. M, 19. Schmidt, Ulrike 58 1:37:24 1. W50, 20. Federholzner, Heike 67 1:41:40 2. W40

10 Kilometer:

1. Quent, Simon 90 ASV Iserlohn 35:39 1. MJA, 2. Aytekin, Akif 88 TuS Neuenrade 35:56 1. M, 3. Serke, Sven 77 Lauffreunde Bönen 36:54 1. M30, 4. Lachmann, Detlev 56 SC Westfalia Herne 36:55 1. M50, 5. Henseleit, Philipp 88 ASV Iserlohn 37:44 2. M, 6. Toepper, Thomas 63 LGO Bochum 38:56 1. M45, 7. Schwenke, Carsten 70 Tri-Team Selm 39:41 1. M35, 8. Munk, Martin 69 Lauffreunde Bönen 40:53 1. M40, 9. Haverkamp, Kai 71 KVS Schwerte 40:57 2. M35, 10. Bredow, Dorothee 84 SuS Oberaden 41:01 1. W, 11. Arendsee, Andre 71 SuS Oberaden 41:02 3. M35, 12. Stehula, Jörg 69 SuS Oberaden 41:21 2. M40, 13. Weber, Jörg 65 TV Flerke 41:27 3. M40, 14. Pehl, Michael 71 TRI - Sport Menden 41:58 4. M35, 15. Hilmer, Reinhold 52 TV Boevinghausen 42:17 1. M55, 16. Kostovz, Ole B. 82 TRI - Sport Menden 42:29 3. M, 17. Isenberg, Andreas 67 Marathonclub Menden 43:02 4. M40, 18. Schulte, Thorsten 76 Soester Tri Team 43:03 2. M30 19. Gralka, Robert 70 43:15 5. M35, 20. Theil, Michael 66 SV Lüttringen 43:29 5. M40, 21. Swennen, Sebastian 83 Lauftreff Holzwickede 43:43 4. M, 22. Menke, Stephan 61 Marathonclub Menden 43:48 2. M45, 23. Hafenmayer, Isabel 91 LG Menden 44:02 1. WJA, 24. Mohnkern, Tobias 77 Lauffreunde Bönen 44:05 3. M30, 25. Glomp, Günter 61 Sparkasse Dortmund 44:25 3. M45...

5. Kilometer:

1. Roye, Ortwin 76 LG Hamm 16:35 1. M30, 2. Nowakowski, Michael 68 TuS Oedt 17:27 1. M40, 3. Brocke, Julian 90 TV Werne 03 17:34 1. MJA, 4. Knode, Felix 92 Marathonclub Menden 17:39 1. MJB, 5. Quent, Fabian 90 ASV Iserlohn 17:42 2. MJA, 6. Schroeder, Janosch 94 Marathonclub Menden 17:46 1. M15, 7. Hafenmayer, Steffen 91 LG Menden 18:16 3. MJA, 8. Beste, Michael 76 LC Rapid Dortmund 18:23 2. M30, 9. Willecke, Jan 93 SG Holzwickede 18:25 2. MJB, 10. Paassen, Robert 93 Marathonclub Menden 18:44 3. MJB, 11. Pfeffer, Dirk 65 Lauffreunde Bönen 18:50 2. M40, 12. Kotolas, Kosta 65 Marathonclub Menden 18:54 3. M40, 13. Topf, Andreas 64 DJK Grün - Weiß Werl 19:06 1. M45, 14. Beckmann, Ulrich 66 LG Menden 19:18 4. M40, 15. Glombek, Patrick 77 TV Werne 03 19:27 3. M30, 16. Loos, Sebastian 19:29 1. M, 17. Jesse, Matthias 73 LG Menden 19:31 1. M35, 18. Pankalla, Marc 93 TV Werne 03 19:33 4. MJB, 19. Bohle, Dirk 61 TV Werne 03 19:37 2. M45, 20. Goecke, Lars 96 TuS-Hemmerde 19:48 1. M13, 21. Pufahl, Marvin 96 TV Werne 03 19:49 2. M13, 22. Krieg, Michel 90 SuS Oberaden 19:52 4. MJA, 23. Gora, Detlef 62 TV Werne 03 19:54 3. M45, 24. Hoheisel, Uwe 67 TV Werne 03 20:24 5. M40, 25. Bawey, Leon 98 Marathonclub Menden 20:41 1. M11, 26. Krieger, Mike 62 MKE - Dortmund 20:49 4. M45, 27. Nachtwey, Claudia 67 TV Werne 03 21:00 1. W40, 28. Kebbedies, Elisabeth 66 TV Werne 03 21:04 2. W40, 29. Hornburg, Falk 86 21:05 2. M, 30. Geuken, Jörg 67 Marathonclub Menden 21:07 6. M40, 31. Grimm, Timo 76 Lauffreunde Bönen 21:09 4. M30, 32. Kemper, Erhard 46 Marathonclub Menden 21:12 1. M60, 33. Kannegießer, Lutz 55 TV Werne 03 21:21 1. M50, 34. Gerling, Holger 69 TV Werne 03 21:22 7. M40, 35. Schilla, Andreas 72 TV Werne 03 21:27 2. M35....

(weitere Ergebnisse folgen)

DIENSTAG

Doppelsieg für Lauffreunde

FRÖNDENBERG ▪ Markus Voss und Bettina Reisige-Muhr haben den Lauffreunden Bönen beim „Lauf durch den Warmer Löhn" des VfL Fröndenberg einen Doppelsieg über die 15-km-Distanz beschert. Reisige-Muhr war mit 1:10:43 Std. die schnellste Frau des Feldes und Voss mit 56:47 min deutlich der schnellste Mann. Er hatte im Ziel sieben Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten Dirk Schmidt. Über die 10 Kilometer sicherte sich Lauffreund Sven Serke in 36:54 min den dritten Platz. ▪ **sst**

KREIS UNNA

Presse und Kommunikation

Presseausschnitt für 10 Korvin

vom 02.07.09

☐ Hellweger Anzeiger ☐ Ruhr Bote ☐ Sonntagskurier ☒ Westfälischer Anzeiger Bönen

☐ Lüner Anzeiger ☐ Ruhr Nachrichten ☐ Werne am Sonntag ☐ Westfälische Rundschau

☐ Ruhr-Anzeiger ☐ Stadtspiegel ☐ Westd. Allg.- Zeitung ☐ Wochenkurier



Viel Schweiß vergossen die Lauffreunde am vergangenen Freitag in Fröndenberg. ▪ Foto: pr

Großes Bönener Läuferfeld quält sich durchs Ruhrtal

LAUFSPORT Lauffreunde auf dem „26. Lauf durch den Warmer Löhn" erfolgreich

Bettina Reisige-Muhr und Markus Voß holen den Gesamtsieg über 15 Kilometer

FRÖNDENBERG ▪ Im Rahmen der Hellweg-Laufserie fand am vergangenen Freitag der 26. Lauf durch den Warmer Löhn in Fröndenberg statt, an dem auch wieder zahlreiche Lauffreunde teilnahmen. Und schwitzten: Die Wetterbedingungen waren für Ausdauersportler nämlich nicht unbedingt optimal. Es war im Ruhrtal zum einen recht warm. Zudem wehte der Wind zwar kräftig, brachte aber dennoch kaum Kühlung.

Typisch: „Die Fröndenberger Veranstaltung zeichnet sich zwar durch ihre Streckenvielfalt aus, die Läufer leiden aber immer wieder unter den sommerlichen Bedingungen", urteilte Bönens Laufwart Jürgen Korvin. Trotzdem gelangen den Bönenern gute Ergebnisse über die drei angebotenen Strecken: Markus Voß und Bettina Reisige-Muhr dominierten den 15 km-Lauf und gewannen jeweils die Gesamtwertung. Voß in 56:47 Minuten, und Reisige-Muhr in 1:10:43 Stunden. Simon Vulf gewann zudem in 1:13:47 seine Altersklasse M55.

Auch über 10 km liefen die Bönener vorne mit. Die jeweils Dritten im Gesamteinlauf trugen die blaugelben Farben der Lauffreunde. Sven Serke (M30) benötigte 36:54 Minuten und Christine Uelzmann (W40) 44:50. Die beiden Bönener Starter gewannen damit auch ihre Altersklasse, ebenso wie Martin Munk, der mit 40:53 auf Platz 1 in M40 lief. Tobias Mohnkern wurde mit einer neuen persönlichen Bestzeit nach 44:05 Minuten über 10 Kilometer Dritter in M30.

Die „Sprintstrecke" über 5 km war bei den Bönener Startern am beliebtesten. Dirk Pfeffer lief als schnellster Bönener über die kurze Distanz nach 18:50 Minuten ins Ziel und platzierte sich damit auf dem zweiten Platz der Altersklasse M40. Timo Grimm lief mit 21:09 Min. eine neue persönliche Bestzeit und damit auf Platz 4 in M30. Hartmut Stoepel siegte in 23:22 in seiner AK M55. Sandra Firus landete auf dem vierten Platz in W40 (24:54). Manuela Maletz reichten 25:37 Minuten für die Siegerurkunde in W45, Corinna Stoepel 27:01 für Platz 2 in der Hauptklasse. Bernd Uelzmann lief in 28:05 auf Platz 14 in M40.

Ein anderes Ambiente wählte Lauffreund Michael Schelter. Er ging zwei Tage später in Schönberg an der Ostsee an den Start und beendete den 5 km-Lauf mit 19:31 Minuten in einer neuen persönlichen Bestzeit und gewann damit seine Altersklasse M40. Sein Fazit: „Das wochenlange Training auf den kürzeren Strecken hat sich ja doch gelohnt." ▪ WAl

Gold für Kasischke

LEICHTATHLETIK Lauffreund gewinnt beim Mendener Waldlauf in M 60

GREVEN/MENDEN ▪ Über Gold beim Mendener Waldlauf freute sich der Bönener Lauffreund Ulf Kasischke am Samstag. Auf der 20km-Distanz ließ er mit einer Zeit von 1:40:32 Std. seiner Konkurrenz in M60 keine Chance und erreichte als schnellster Läufer das Ziel. Christine Uelzmann (W40) lief in 1:41:27 Std. auf Rang drei.

Beim Grevener Straßenlauf waren Sven Serke und Silke Andres von den Lauffreunden Bönen erfolgreich. Beide Starter freuten sich am Ende über die Bronzemedaille für den dritten Platz in ihren Läufen. Serke absolvierte die 10km-Strecke in 34:23 Minute, Andres lief die Halbmarathondistanz von 21,1 Kilometern in 1:36:02 Std.

Sven Serke: „Ich bin sehr froh, endlich die 35-Min.-Grenze geknackt zu haben. Es war für mich insgesamt ein runder Lauf, obwohl mit Sonne, Regen, Wind und Schwüle alles dabei war, was das Laufen nicht leicht macht. Jetzt werde ich die 33 Minuten in Angriff nehmen." Damit liegt Serke auf Platz fünf der ewigen Bestenliste der Lauffreunde über 10 Kilometer. Den Vereinsrekord hält Jörg Holtmann seit 1994 mit 33:40 Minuten.

Auch Andres etablierte sich in der ewigen Bestenliste. Sie liegt in der Halbmarathonwertung auf Platz fünf. ▪ WA

Anzeige

KREIS UNNA

Presseausschnitt für 10 Hr. Korvin

vom 10.08.2009

Presse und Kommunikation

☑ Hellweger Anzeiger (Förd.-Sport) ☐ Ruhr Bote ☐ Sonntagskurier ☐ Westfälischer Anzeiger

☐ Lüner Anzeiger ☐ Ruhr Nachrichten ☐ Westfälische Rundschau

☐ Ruhr-Anzeiger ☐ Stadtspiegel ☐ Wochenkurier

Lauffreunde Bönen stark verbessert

BÖNEN ■ Bei einem Straßenlauf in Greven waren Sven Serke und Silke Andres von den Lauffreunden Bönen am Start. Beide wurden jeweils Dritte in ihrem Lauf, Serke über 10 Kilometer in 34:23 Min. und Andres über die Halbmarathondistanz von 21,1 km in 1:36:02 Std.

Sven Serke: „Ich bin sehr froh, endlich die 35-Minuten-Grenze geknackt zu haben. Es war für mich insgesamt ein runder Lauf, obwohl mit Sonne, Regen, Wind und Schwüle alles dabei war, was das Laufen nicht leicht macht. Jetzt werde ich die 33 Min. in Angriff nehmen."

Mit seiner Zeit liegt Serke auf Platz 5 der ewigen Bestenliste der Lauffreunde über 10 Kilometer. Von der schnellsten bei den Lauffreunden je gelaufenen 10-km-Zeit ist er noch 43 Sekunden entfernt.

Auch Silke Andres etablierte sich in der ewigen Bestenliste der Lauffreunde. Sie liegt in der Halbmarathonwertung auf Platz fünf. Es ist ihre zweite Platzierung. Über 10 km, gelaufen am 1. Mai in Kamen-Methler in 44:20 Min, erreichte sie Platz sechs. Andres: „Die Wetterbedingungen haben mich daran gehindert, noch etwas schneller zu sein."

Über 20 Kilometer ging es beim Mendener Waldlauf. Ulf Kasischke gewann hier die Altersklasse M65 in 1:40:32 Std. Christine Uelzmann lief in 1:41:27 Std. auf Platz drei in W40.

Nur den Ball im Blick: Mirko Grunewald. ▪ Foto: Bissegger

Warmlaufen für die lange Distanz

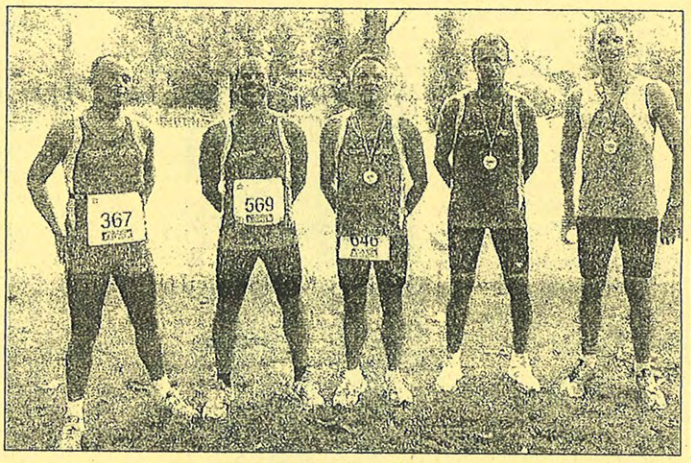
LEICHTATHLETIK Lauffreunde beim Lauf im Dortmunder Fredenbaum-Park erfolgreich

Neue Bestzeiten für Tobias Mohnkern und Thomas Margraf

BÖNEN ▪ Auch oder vielleicht auch gerade in den großen Ferien starten die Lauffreunde Bönen auf zahlreichen Veranstaltungen. Auch an ungewöhnlichen Orten: Nach der erfolgreichen Teilnahme am Hammer Parkhauslauf (WA berichtete) wechselten die Bönener Leichtathleten am vergangenen Wochenende wieder auf ebenen Untergrund, dem Dortmunder Sparkassenlauf mit Startmöglichkeiten über 5 km, 10 km und die Halbmarathondistanz von 21,1 km, ausgetragen im Dortmunder Fredenbaumpark.

Für den Halbmarathon entschied sich Simon Vulf (M55), der sich auf einen Herbstmarathon vorbereitet. Er beendete das Rennen nach 1:50:29 Stunden und lief damit auf Platz sechs.

Martin Munk benötigte für die 10km-Strecke 41:05 Minuten (6., AK M40). Während Michael Flory – nach Wettkampfpause wegen Verletzung – in 46:51 Minuten auf Platz sieben in M45 über die Ziellinie lief. Über 5km liefen Tobias Mohnkern und Thomas Margraf neue persönliche Bestzeiten. Mohnkern (M30) unterbot mit 19:54 Minuten die „Schallmauer" von 20 Minuten und wurde Vierter. Margraf freute sich über 20:38 Min. und Platz fünf in M 45. Andreas Grabietz benötigte schließlich 27:20 Minutenund wurde Neunter (M 45). ▪ **WA**



Glückliche Lauffreunde im Fredenbaumpark. ▪ Foto: pr

– Anzeige –

– Anzeige –

50-Kilometer-Lauf als Training

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer bereitet sich in Leipzig auf die 100 km-DM vor

LEIPZIG/BÖNEN ▪ Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 4:11:08 Std. beendete Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen am Samstag den 50-Kilometer-Lauf in Leipzig. Damit erreichte sie in der Gesamtwertung Platz 23 von 84 Finishern, in der Frauenwertung Platz 5 und in ihrer Altersklasse W45 den zweiten Rang. Die Siegerin Simone Stöppler lief die Strecke in 4:00:51 Std.

Der 10 km-Rundkurs führte zu 70 Prozent über befestigte Wald- und Parkwege und zu 30 Prozent über asphaltierte Straßen. Dabei war der Streckenzustand im Waldbereich jedoch nicht immer optimal, obwohl der Veranstalter mit dem Slogan „schnell – flach – grün" für den Lauf geworben hatte. Der frühe Start um 6 Uhr und der überwiegend im Schatten gelegene Parcours sorgten bei den hochsommerlichen Temperaturen jedoch für gute Bedingungen.

Pfeffers Rundenzeiten variierten zwischen 49:39 Min. und – in der letzten Runde – 51:31 Min. Bei der Marathondistanz von 42,195 km zeigte die Uhr 3:30:42 Std. „Ich hatte mir ein Tempo von fünf Minuten pro Kilometer vorgenommen. Aber zum Ende hin machten sich Rücken und Beinen bemerkbar", sagte Dorothea Pfeffer.

Richtzeit: Fünf Minuten pro Kilometer

Die Bönenerin bereitet sich zurzeit auf die Teilnahme an den Deutschen 100 km-Straßenlaufmeisterschaften am 3. Oktober in Ahrweiler vor. Im vergangenen Jahr hatte sie im brandenburgischen Kienbaum mit 8:57:51 Std. eine persönliche Bestzeit erreicht, war zehnte Frau im Gesamteinlauf und Vizemeisterin in ihrer Altersklasse W45 geworden. „Ich habe den Lauf in Leipzig aus dem vollem Training heraus absolviert. In der letzten Woche bin ich 145 Kilometer gelaufen. Wenn die nächsten sieben Wochen planmäßig verlaufen und ich gesund bleibe, bin ich optimistisch, wieder die Neun-Stunden-Marke zu unterbieten", so Pfeffer. Bis dahin stehen noch ein 50- und ein 60 km-Lauf sowie der Marathon Anfang September in Münster als lange Trainingseinheiten auf ihrem Programm.

Vergleichsweise kurz fiel dagegen der 1. Nordkirchener Halbmarathon aus, an dem Christine Uelzmann und Ulf Kasischke teilnahmen. Obwohl der Start in den Abendstunden des Samstag lag, war es mit 29 Grad sehr warm. Kasischke beendete den Lauf nach 1:49:27 Std. und wurde Zweiter in seiner Altersklasse M65. Uelzmann lief vorn mit und erreichte trotz schwieriger Bedingungen mit guten 1:38:51 Std. Platz 5 im Gesamteinlauf aller Frauen und Platz 3 in ihrer Altersklasse W40. „Rund um Schloss Wittringen" ging der Halbmarathon in Gladbeck, bei dem Michael Schelter startete. Er beendete das Rennen nach 1:39:05 Std. Er bereitet sich derzeit, wie Uelzmann und Kasischke, auf einen Herbstmarathon vor. ▪ WA



4:11:08 Std. für 50 Kilometer: Dorothea Pfeffer. ▪ Foto: pr

Pfeffer legt über 50 Kilometer neue Bestzeit hin

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreundin benötigt in Leipzig 4,11:08 Stunden

BÖNEN ▪ Mit einer neuen persönlicher Bestzeit von 4:11:08 Std. beendete Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen den 50-Kilometer-Lauf in Leipzig. Damit erreichte sie in der Gesamtwertung Platz 23 von 84 Finishern, in der Frauenwertung Platz 5 und in ihrer Altersklasse W 45 Platz zwei.

Die Siegerin Simone Stöppler lief die Strecke in 4:00:51 Std. Der Zehn-Kilometer-Rundkurs führte zu 70 Prozent über befestigte Wald- und Parkwege und zu 30 Prozent über asphaltierte Straßen. Dabei war der Streckenzustand im Waldbereich jedoch nicht immer optimal, obwohl der Veranstalter mit dem Slogan „schnell - flach - grün" für den Lauf warb. Der frühe Start um 6 Uhr und der überwiegend im Schatten gelegene Parcours sorgten bei den hochsommerlichen Temperaturen jedoch für gute Bedingungen.

Ihre Rundenzeiten variierten zwischen 49:39 Min. und - in der letzten Runde - 51:31 Min. Bei der Marathondistanz von 42,195 km zeigte die Uhr 3:30:42 Std. Dorothea Pfeffer: „Ich hatte mir ein Tempo von 5 Minuten pro Kilometer vorgenommen. Aber zum Ende hin machten sich jedoch Rücken und Beinen bemerkbar."

Sie bereitet sich zur Zeit auf die Teilnahme an den Deutschen 100-Kilometer-Straßenlaufmeisterschaften am 3. Oktober in Ahrweiler vor. Im vergangenen Jahr hatte sie bei der 100 km-DM im brandenburgischen Kienbaum mit 8:57:51 Std. eine persönliche Bestzeit erreicht, war zehnte Frau im Gesamteinlauf und wurde Vizemeisterin in ihrer Altersklasse W 45.

Dorothea Pfeffers Blick in die Zukunft: „Ich habe den Lauf in Leipzig aus dem vollem Training heraus absolviert. In der letzten Woche bin ich immerhin 145 Kilometer gelaufen. Wenn die nächsten sieben Wochen planmäßig verlaufen und ich gesund bleibe, bin ich optimistisch, wieder die Neun-Stunden-Marke zu unterbieten. Bis dahin stehen noch ein 50- und ein 60-Kilometer-Lauf und der Marathon Anfang September in Münster als lange Trainingeinheiten auf dem Programm. Die Leipziger Zeit hat mich motiviert. Ich habe den Lauf absolut gut überstanden."

Vergleichsweise kurz fiel da der 1. Nordkirchener Halbmarathon aus, bei dem Christine Uelzmann und Ulf Kasischke am gleichen Tage am Start waren. Obwohl der Start in den Abendstunden lag, war es mit 29 Grad insgesamt sehr warm. Kasischke beendete den Lauf nach 1:49:27 Std. und gewann Platz zwei in seiner Altersklasse M65. Uelzmann lief ganz vorne mit und erreichte trotz der warmen Bedingungen mit guten 1:38:51 Std. Platz fünf im Gesamteinlauf aller Frauen und Platz drei in ihrer Altersklasse W40. Ihr Kommentar: „Es war eine rundum tolle Veranstaltung und eine sehr schöne und flache Laufstrecke mit dem Start direkt am Schloss." „Rund um Schloss Wittringen" ging der Halbmarathon in Gladbeck, bei dem einen Tag später Michael Schelter am Start war. Er beendete das Rennen nach 1:39:05 Std. Alle drei bereiten sich auf einen Herbstmarathon vor.



Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen läuft gerne - aber vor allem weit. In Leipzig wurde sie über 50 Kilometer Fünfte der Altersklasse W45.

Hier läuft was

SERIE Drei Generationen der Familie Kluge-Dieckmann starten für die Lauffreunde Bönen

Gemeinsam wird trainiert, gefiebert und gekämpft

Von Anna Kunz

BÖNEN ▪ Schritt für Schritt wird der Alltag hinter ihr kleiner. Mit jedem Kilometer, den sie läuft, lässt Silke Kluge den Stress des Tages mehr und mehr hinter sich. Arbeit, Haushalt, schwere Gedanken sind schnell außer Sichtweite. Denn das Glücksgefühl nach einer Laufeinheit braucht viel Platz. „Das Gefühl nach dem Laufen kann man einfach nicht beschreiben", sagt die Bönenerin und lacht. Mit dieser Euphorie, dem „Laufvirus", steht sie allerdings nicht alleine da: Die gesamte Familie Kluge-Dieckmann, drei Generationen, sechs Personen und Marathon-Dackel Apollo, hat sich infiziert.

„Eingeschleppt" haben ihn Silke Kluges Eltern, Lothar und Anne Dieckmann. Alles begann mit einer „Kur-Liebschaft". „Das war 1974. Ich hatte damals ein paar Kilo mehr und bin zur Kur gefahren. Dort habe ich mit dem Laufen begonnen", erinnert sich Lothar Dieckmann an die erste Bekanntschaft mit seiner sportlichen Leidenschaft – die hält übrigens bis heute. Mehr als zehn Jahre trainierte er alleine in und um Bönens Straßen, „die Eröffnung des Trimm-Dich-Waldes kam mir da gerade recht", erinnert sich der 65-Jährige.

Begeistert war er auch von der Gründung der Lauffreunde 1985, trat prompt in den Verein ein. Ein Jahr später trainierten auch seine Frau Anne und Tochter Silke in blau und gelb. 1992 erlebte Dieckmann sein schönstes Lauferlebnis: seinen ersten Marathon in Berlin. „Die letzten Meter wurde man einfach nur noch getragen", erinnert er sich an den Moment des Zieleinlaufes. Marathons läuft er zwar nicht mehr, schöne und spannende Momente erlebt er aber noch immer an der Ziellinie – als Starter oder als „Schlachtenbummler". Denn oft steht er am Rand und feuert die restlichen Mitglieder seiner (Lauf-)Familie



Wenn die Familie Kluge-Dieckmann die Laufschuhe schnürt, wird es eng im Treppenhaus. Denn die ganze Familie, Lothar Dieckmann (oben Mitte), Silke, Carsten, Emely und Michelle Kluge, ist mit dem Laufvirus infiziert. ▪ *Foto: Kunz*

an. „Es kommt auch vor, dass wir zusammen zu einem Wettkampf fahren, zum Beispiel zur Hammer Laufserie", erzählt Dieckmann, der 18 Jahre lang als Kassenwart bei den Lauffreunden aktiv war. Stolz macht es ihn besonders, wenn seine Enkeltochter Emely und Michelle durchs Ziel kommen. Ab und zu schon auf der 10km-Strecke zu sehen ist die ältere der beiden Schwestern, Michelle. Die 13-Jährige läuft seit knapp sieben Jahren regelmäßig. Auf der 10km-Distanz in Hamm gab es für die Nachwuchsathletin sogar schon die Silbermedaille bei den Schülerinnen A für 50:53 Minuten. Erfolgreich ist sie aber auch auf der 5km-Strecke. Ihr Trainingsfleiß wurde erst kürzlich in Fröndenberg mit einer Zeit von 23:37 Minuten und dem dritten Platz belohnt.

Ehrgeizig ist auch die jüngste Kluge-Athletin: Das kleine „Powerpaket", wie sie Trainer Hartmut Stoepel nennt, erkämpfte sich 2007 bei ihrem ersten Wettkampfstart gleich den ersten Sieg.

Bönens sportliche Familien

„Den Ehrgeiz hat sie wohl von Silke", sagt Carsten Kluge und lacht. Schließlich rangiert die 40-Jährige mit Strecken von 5km bis Marathon seit Jahren in den Kreisbestenlisten auf den vorderen Plätzen. Auch Carsten Kluge – wie könnte es anders sein – ist einer der knapp 500 Lauffreunde. 1996 gab er erst dem Verein das Ja-Wort, drei Jahre später heiratete er seine Frau Silke. Doch er gehört nicht zu den verbissenen Läufern. „Sport ist für mich der Ausgleich zum Beruf. Außerdem ist Laufen unkompliziert. Man zieht die Schuhe an und läuft einfach los." Und so begleitet er seine Frau regelmäßig bei ihren Vorbereitungen – auch für Marathons – oder hilft Vereinskollegen als Zug- und Bremsläufer.

Die Familie Dieckmann-Kluge ist sich einig: Laufen ist ein Familiensport. „Wettkämpfe sind zeitintensiv. Bei uns hat jeder dafür Verständnis. Wenn wir zusammen hinfahren, ist das ja auch Zeit, die wir gemeinsam miteinander verbringen. Und trotzdem hat jeder etwas für sich selber gemacht", so Carsten Kluge.

„Das besondere bei den Familien Dieckmann und Kluge ist aber auch ihr großes Engagement und ihr unermüdlicher Einsatz im sportlichem, sozialen und auch im kulturellen Bereich. Sie sind die Lauffamilien bei den Lauffreunden, die überall ganz selbstverständlich anpacken und bei vielen Veranstaltungen zum guten Gelingen beitragen", lobt Trainer Hartmut Stoepel.

Auf die innere Uhr kommt es an

LAUFSPORT Vereinsmeisterschaften der Lauffreunde Bönen am Donnerstag

BÖNEN ▪ Am morgigen Donnerstag treffen sich die Lauffreunde Bönen um 18 Uhr an der Ermelingschule in Lenningsen zu ihren diesjährigen Vereinsmeisterschaften. Angeboten werden Wettbewerbe über 1 km (Kinder und Jugendliche/Laufen), 5 km und 10 km (Laufen und Walken).

Bei den Lauffreunden wird nicht der oder die Schnellste Vereinsmeister. Vielmehr kommt es darauf an, das eigene Leistungsvermögen genau einzuschätzen. Es geht darum, die Zeit, die man gehen oder laufen will, vorherzusagen, vor dem Start die Stoppuhr abzugeben und der angepeilten Zeit – ohne Uhrenkontrolle – so nah wie möglich zu kommen. Die Vereinsmeisterschaft erringt der- oder diejenige mit der geringsten Differenz zur angegebenen Zeit.

Dazu Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde: „Tempogefühl ist gefragt, nicht Tempohärte. Wir nutzen die Vereinsmeisterschaften auch, um ein wenig unseren Vereinsgeburtstag zu feiern. In diesem Monat werden wir 24 Jahre alt. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt." ▪ **WA**



Unter den 75 Aktiven bei der Vereinsmeisterschaft der Lauffreunde waren 25 Kinder und Jugendliche. ▪ *Foto: Liesegang*

Wanderpreis an Sandra Firus

LAUFSPORT 75 Aktive starten bei Vereinsmeisterschaft der Lauffreunde Bönen

Firus sagt ihre 10 km-Endzeit fast auf die Sekunde genau richtig voraus

BÖNEN ▪ Rekordhitze hin oder her: Die Lauffreunde Bönen bestritten am frühen Donnerstagabend unter großer Beteiligung ihre Vereinsmeisterschaft mit Start an der Ermelingschule. 75 Aktive, darunter ein Drittel aus der Jugend, waren dabei.

Als erster Erwachsener im Ziel war Sven Serke, der derzeit schnellste Bönener über 5 km (16:43 Min.) und 10 km (34:23 Min.). In diesem Fall nutzte ihm der erste Platz jedoch nichts, denn traditionell siegt bei den Lauffreunden nicht der oder die Schnellste, sondern die Person, die ihre Leistung am besten einschätzen kann. Am besten wussten das Emely Kluge und Lena Maletz, die auch ohne Stopp-Uhr an der Hand ihre Zeiten von 5:05 bzw. 4:20 Minuten auf die Sekunde genau vorhersagten.

Den Ehrenwanderpreis, eine Sanduhr, verdiente sich Sandra Firus, die bei den Erwachsenen auf die geringste Abweichung kam. Bei einer Laufzeit von 59:44 Min. auf zehn Kilometer lag sie nur fünf Sekunden neben ihrer Schätzzeit.

Die erwachsenen Vereinsmitglieder (Laufen und Walken) hatten zwischen 5- und 10-Kilometer-Distanz wählen können. Die Kinder absolvierten einen Lauf über einen Kilometer. „Es hat allen, trotz der sehr warmen Laufbedingungen, wieder viel Spaß gemacht", sagte der Lauffreunde-Vorsitzende Dieter Maletz. ▪ **WA**

Mädchen und Jungen (1 km)
1. Emely Kluge (5:05 Min.) und Lena Maletz (4:20 Min.) keine Abweichung, 2. Leonie Melsheimer (4:45 Min.), Maren Wever (5:15 Min.) und Steffen Maletz (4:00 Min.) 1 Sek. Abweichung, 3. Jan Bender (4:55 Min.) – 2 Sek. Abweichung

Frauen – 5 km
1. Heidrun Engel (34:58 Min.) – 52 Sek. Abweichung, 2. Gisela Olschewsky (35:00 Min.) – 55 Sek. Abweichung, 3. Rita Margraf (31:28 Min.) – 57 Sek. Abweichung

Frauen – 10 km
1. Sandra Firus (59:44 Min.) – 5 Sek. Abweichung, 2. Bettina Reisige-Muhr (59:21 Min.) – 8 Sek. Abweichung, 3. Silke Kluge (59:23 Min.) – 9 Sek. Abweichung

Männer – 5 km
1. Michael Flory (26:17 Min.) – 7 Sek. Abweichung, 2. Walter Teumert (31:22 Min.) – 12 Sek. Abweichung, 3. Klaus Budde (31:47 Min.) – 13 Sek. Abweichung

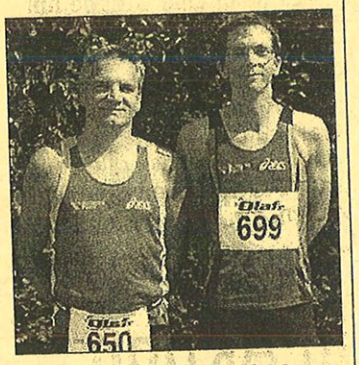
Männer – 10 km
1. Thomas Tölle (59:17 Min.) – 6 Sek. Abweichung, 2. Lars Grunenberg (59:19 Min.) – 7 Sek. Abweichung, 3. Jürgen Korvin (59:24 Min.) – 34 Sek. Abweichung

Form überprüft

BÖNEN/OELDE ▪ An alte Zeiten knüpfte Marcus Küchmann beim 31. Burggrafenlauf am vergangenen Samstag in Oelde an. Der Lauffreund startete gemeinsam mit Andreas Grabietz über die 5-Kilometerstrecke, um seine aktuelle Form zu überprüfen.

Küchmann lief in 19:46 Minuten auf einen sehr guten dritten Platz der Gesamtwertung. Grabietz, der sich momentan auf seinen ersten Halbmarathon im Herbst vorbereitet, lief in 25:46 Minuten als 15. ins Ziel.

„Die Strecke war sehr schön, auch wenn ein heftiger Anstieg einem doch ganz schön zu schaffen machte", urteilte Grabietz über den Test. ▪ **WA**



Andreas Grabietz und Marcus Küchmann ▪ Foto: pr

Goldene Zeiten in Ahlen

LAUFEN Rekordbeteiligung der Bönener Lauffreunde am Ahlener Staffellauf
Dominik Stoepel bei allen bisher 16 Läufen dabei – Bestzeiten für Margraf und Sommer

AHLEN/BÖNEN ▪ Mit 19 Staffeln – acht Schüler- und elf Erwachsenen-Dreierteams – waren die Lauffreunde Bönen am vergangenen Samstag beim 16. Ahlener Staffellauf präsent.

Bei den Schülerstaffeln über 3x2 Kilometer liefen die Bönener dreimal auf den ersten Platz: Die Schülerinnen B mit Henriette Blank (8:42 Min.), Lena Maletz (8:51) und Katharina Budde (9:21) in der Gesamtzeit von 26:54 Minuten, die Schülerinnen A mit dem Trio Iva Bartmann (8:53), Michelle Wirth (9:10) und Marit Heinemann (10:31) in der Summe von 28:34 Minuten und die Schüler A mit Wanja Drees (8:21), Steffen Maletz (8:34) und Sören Drees (8:56) mit 25:51 Minuten standen damit ganz oben auf dem Treppchen. Blank war mit ihrer Zeit auch das schnellste Lauffreunde-Mädchen.

Unter den Mixed-Staffeln lief die LF-Mannschaft in der Besetzung Sven Serke (16:28), Silke Andres (21:00) und Frank Gutschow (19:28) mit 56:56 Minuten auf einen hervorragenden zweiten Platz. Sven Serke setzte sich mit seiner Zeit vom gesamten Teilnehmerfeld ab und wurde schnellster Starter.

Bei den Männern belegten die Lauffreunde mit Markus Küchmann (20:17), Thomas Margraf (20:20), Tobias Mohnkern (20:27) mit 1:01:04 Stunden den zweiten Platz, gleich gefolgt von der vereinsinternen Konkurrenz aus Lars Grunenberg (19:58), Carsten Kluge (20:47) und Falk Imgemberg (22:18) in 1:03:03. Genauso spannend verlief der Spurt um Platz sechs: Timo Grimm (22:07), Kai Sluyter (21:36) und Thorsten Neumann (24:01) hatten knapp die Nase vorn. Michael Flory (21:24), Simon Vulf (22:53) und Thomas Tölle (23:28) liefen eine Sekunde hinterher.

Bei den Frauen erliefen sich Christine Uelzmann (21:18), Manuela Maletz (24:56) und Heike Steinkuhl (29:25) in insgesamt 1:15:39 Stunden einen guten dritten Platz.

Für Thomas Margraf bedeuteten die gelaufenen 20:20 Minuten übrigens eine neue persönliche Bestzeit über die 5 km wie auch für Berthold Sommer, der 27:14 Minuten benötigte. ▪ WA



Viel blau-gelb leuchtete am vergangenen Samstag im Ahlener Nordpark-Stadion. ▪ Foto: pr

Weitere Ergebnisse:
Schülerinnen B: 2. 27:26/Leoni Melsheimer (8:54), Lea Kloosterboer (9:00), Lynn Brinkmann (9:32); 3. 29:40/Henriette Blank (9:37), Tabitha Schulte (9:40), Noel Grunenberg (10:23); 4. 31:32/Wiebke Imgenberg (9:24), Emely Kluge (10:25), Lena Heinemann (11:43).
Schülerinnen C: 3. 28:43/Annika Kissing (9:17), Stina Kissing (9:22), Marie Kissing (10:04).
Schülerinnen D: 3. 35:51/Svenja Heinemann (11:22), Greta Bartmann (11:37), Lena Grunenberg (12:52).
Frauen: 4. 1:18:40/Christine Uelzmann (21:40), Sigrid Tappenbeck (28:15), Claudia Grunenberg (28:45).
Mixed: 7. 1:06:35/Lukas Eckhoff (19:00), Achim Kissing (21:20), Anja Kissing (26:15).
Männer: 8. 1:07:59/Lars Grunenberg (21:34), Dominik Stoepel (22:44), Hartmut Stoepel (23:41); 13. 1:17:45 Thomas Margraf (23:07), Dennis Faltis (27:14), Berthold Sommer (27:24).

Doppelter Stoepel

LAUFEN 16 Lauffreunde starten beim 25. Volkslauf in Bergkamen-Rünthe

BERGKAMEN/BÖNEN ▪ Der Volkslauf in Bergkamen gehört zur Hellweglaufserie. Auch deswegen ist er bei den Bönenern beliebt. Ein anderer wichtiger Grund ist die Vorbereitung auf längere Strecken, die im Herbst anstehen. Eine 5 km und eine 10 km Strecke bot der Gastgeber an: Hartmut Stoepel lief beide. „Die 10 km bin ich mit 56:40 Min. jedoch verhalten gelaufen", bekannte der Übungsleiter nach dem Rennen am Datteln-Hamm-Kanal. Auf der kurzen Strecke lief Stoepel anschließend auf den zweiten Platz seiner Alterklasse M55 (23:11). Gisela Homeyer gewann ihre AK W60 in 28:34 Min., Michael Schelter ebenfalls die M40 (20:36)

Dritte Alterklassenplätze gab es am Sonntag für Sandra Firus (W 40, 25:16), Volker Firus (M35, 23:19), Thorsten Neumann in Bestzeit (M40, 23:39) und Bernd Jahn (M55, 23:11). Über 10 km holte Tobias Mohnkern in 42:40 Min. Silber (M30). Wegen starker Konkurrenz reichten die schnellen 40:50 Min. von Martin Munk nur für Platz 5 (M 40). ▪ **WA**

5 km: Corinna Stoepel 31:01 Min., Siegrid Tappenbeck 28:10 Min., Dennis Faltis 27:31 Min., Bernd Uelzmann 26:22 Min. (Bestzeit)

10 km: Timo Grimm 47:27 Min., Andreas Grabietz 56:39 Min., Michael Klein 49:26 Min. (Bestzeit), Hartmut Stoepel 56:40 Min.



In Bergkamen liefen einige Lauffreunde Bestzeiten. ▪ Foto: pr

Zweimal Podium

MARATHON Dorothea Pfeffer und Ulf Kasischke Altersklassen-Dritte in Münster

MÜNSTER ▪ Gutes Laufwetter, viele Zuschauer und eine optimale Mischung aus Stadt- und Landschaftslauf – das waren die Rahmenbedingungen des Münster-Marathons am Sonntag. Unter den 2730 Finishern auf dem historischen Prinzipal-Markt waren auch vier Bönener Lauffreunde. Dorothea Pfeffer (W45) hatte den Lauf nach 3:28:14 Std. und Ulf Kasischke (W65) nach 3:45:53 Std. beendet. Beide wurden in ihrer Altersklasse jeweils Dritter.

Pfeffer lief den Münster-Marathon als Training für die Deutsche 100 km-Straßenlaufmeisterschaft am 3. Oktober in Ahrweiler. „Ich bin ein sehr gleichmäßiges Rennen gelaufen, in der zweiten Rennhälfte war ich nur elf Sekunden langsamer als in der ersten. Die letzten zwei Kilometer bis zum Zieleinlauf waren von der Stimmung her kaum zu übertreffen", sagte sie nach dem Einlauf.

Über eine neue persönliche Bestzeit freute sich Timo Grimm (M30). Die Uhr blieb für ihn bei 3:56:08 Std. stehen. Er verbesserte sich um mehr als acht Minuten und unterbot damit erstmals die Vier-Stunden-Grenze. Grimm: „Den letzten Abschnitt bin ich zusammen mit Marcus Münstermann gelaufen, der sich zurückfallen lassen musste." Münstermann (M35) hatte sein Anfangstempo nicht halten können und war nach 3:57:16 Std. ins Ziel gekommen. „Ich konnte in diesem Jahr nicht optimal trainieren, daher fehlte mir zum Schluss das Stehvermögen", so Münstermann. ▪ **WA**



Vier-Stunden-Grenze geknackt: Timo Grimm.

Lauffreunde beim Münster-Marathon

LAUFSPORT Dorothea Pfeffer Dritte

BÖNEN ▪ Gutes Laufwetter, eine große Zuschauerkulisse und ein optimaler Mix zwischen Stadt- und Landschaftslauf - so stellten sich die Rahmenbedingungen des Münster-Marathons vier Starter der Lauffreunde Bönen dar.

Dorothea Pfeffer (W 45) beendete den Lauf nach 3:28:14 Std., Ulf Kasischke (W 65) benötigte 3:45:53 Std. Beide gewannen mit diesen Zeiten jeweils Platz 3 ihrer Altersklasse. Dorothea Pfeffer bereitet sich auf die Teilnahme an den Deutschen 100 km-Straßenlaufmeisterschaften am 3. Oktober in Ahrweiler vor. Im vergangenen Jahr hatte sie bei der 100 km-DM im brandenburgischen Kienbaum mit 8:57:51 Std. eine persönliche Bestzeit erreicht, war zehnte Frau im Gesamteinlauf und wurde Vizemeisterin in ihrer AK W 45.

Über eine neue persönliche Bestzeit freute sich Timo Grimm (M 30). Die Uhr blieb für ihn bei 3:56:08 Std. stehen. Er verbesserte sich um mehr als 8 Minuten und unterbot die magische 4-Std.-Grenze. Grimm: „Den letzten Abschnitt bin ich zusammen mit Marcus Münstermann gelaufen, der sich zurückfallen lassen musste." Münstermann (M 35) hatte sein Anfangstempo nicht halten können und kam nach 3:57:16 Std. ins Ziel. Sein Kommentar: „Ich konnte in diesem Jahr nicht optimal trainieren, daher fehlte mir das Stehvermögen." Platzierungen spielten für beide keine besondere Rolle, ihr Ziel war es, gesund ins Ziel zu kommen.



Mit einer großen Gruppe nahmen die Lauffreunde Bönen am Lauf in Ahlen-Vorhelm teil. ▪ Foto: pr

Sieg für Lauffreunde-Team

LAUFSPORT 36 Bönener beim 17. Lauf um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm

Herren-Trio siegt über 10-Kilometer-Distanz – Zahlreiche Podestplätze für Lauffreunde

AHLEN ▪ Der 17. Lauf um die Wibbeltkapelle in Ahlen-Vorhelm wurde zum Erfolgserlebnis für die Lauffreunde Bönen, die 36 der mehr als 400 Starter stellten. Neben dem Teamsieg der Männer auf der 10 km-Strecke gab es viele Top-Platzierungen.

In der Mannschaft lief Markus Voss mit 37:17 min. auf Platz zwei im Gesamteinlauf und auf Platz eins seiner Altersklasse M40. Dicht dahinter folgte Dirk Pfeffer mit 37:40 min. als Zweiter in M40. Thomas Margraf machte die Mannschaft mit 42:39 min. und Platz drei in seiner Altersklasse M45 komplett.

Beim Bambini-Lauf über 600 m belegte Julica Voss unter 40 Mädchen den zweiten Platz. Lara Gutschow, die im Startgedränge stürzte, kämpfte sich im Verlauf der Strecke noch bis auf einen hervorragenden achten Platz nach vorn. Die Schüler und Schülerinnen der Klassen D bis A (Jahrg. 2001 bis 1994) liefen einen Rundkurs über 2150 Meter. Bei den Schülerinnen D (W9) ließ Stina Kissing mit einem starken Schlussspurt ihrer Konkurrenz keine Chance und siegte in 9:48 min.

Weitere Treppchenergebnisse erzielten Lena Maletz (Platz 2 in 9:01 min.), Steffen Maletz (Platz 2 in 9:09 min.), Marvin Faltis (Platz 3 in 9:00 min.) und Iva Bartmann (Platz 3 in 9:33 min.).

Die Teilnehmer des Aufbaukurses Laufen nahmen mit zwölf Läufern am 5 km-Lauf teil, um Wettkampferfahrung zu sammeln. Davon erzielten acht Teilnehmer persönliche Bestzeiten. Erster Bönener in diesem Lauf war Martin Munk, der mit 19:47 min. zwar die 20-Minuten-Grenze knackte, sich aber dennoch mit Rang vier zufrieden geben musste. Sandra Firus erlief sich in 23:24 min. den zweiten Platz. ▪ **WA**

Weitere Ergebnisse:

2150 Meter – W9: 4. Carlotta Voss (10:39 min.), 9. Annika Kissing (11:12), 10. Karla Melsheimer (11:13) – **W10:** 6. Maren Wever (10:41) – **W13:** 7. Lynn Brinkmann (10:12), 11. Katharina Budde (10:43) – **W15:** 4. Nora Rudlof (9:53)

5 Kilometer – Frauen: 6. Rita Margraf (25:52 min.), 9. Nicole Thiel (27:33), 10. Anja Kissing (27:40), 13. Sigrid Tappenbeck (28:32), 14. Frauke Wilke (30:00), 16. Annegret Wessmann (30:28), 18. Claudia Bollwig (30:37) – **Männer:** 16. Tobias Mohnkern (22:12), 18. Peter Bollwig (22:34), 20. Volker Firus (23:08), 27. Thorsten Neumann (24:49), 38. Hartmut Stoepel (27:40), 40. Berthold Sommer (28:39), 42. Bernd Uelzmann (29:16)

10 Kilometer – W45: 2. Dorothea Pfeffer (46:23 min.), 4. Heidrun Voss-Berkhoff (49:01)



Neuer Streckenrekord für Ortwin Roye beim Uentroper Herbstlauf

Zum achten Mal richtete der TuS Uentrop bereits seinen Uentroper Herbstlauf aus, den ersten Teil des so genannten „Herbstdoppels" – und die Resonanz war enorm groß. 270 Starter zählten die Veranstalter um Abteilungsleiter Hans Peiler auf dem Sportplatz am Giesendahl, der zugleich Start und Ziel bildete. „Damit hatten wir rund 60 Teilnehmer mehr als im vergangenen Jahr", freute sich Peiler. „Diese Beteiligug ist super gut. Es war wieder eine rundum gelungene Veranstaltung." Sieger über fünf Kilometer wurde Ortwin Roye (LG Hamm) in der neuen Streckenrekordzeit von 16:15 Minuten. Bei den Damen siegte über die gleiche Strecke die vereinslose Marion Bihler in 22:57 Minuten. Als erster des Zehnkilometer-Laufes überquerte Robert Welp (SV Teuto Riesenbeck) die Ziellinie. Ergebnisse finden sie in unserer morgigen Ausgabe. ▪ Foto:Mroß

Neue Bestzeit für Markus Voß

LAUFSPORT Bönener Lauffreund belegt beim Berlin-Marathon den 590. Platz

BÖNEN ▪ Berlin war am Sonntag der große Anzugspunkt für tausende Marathon-Läufer. Unter den fast 35.000 Finishern waren auch die beiden Bönener Lauffreunde Markus Voß und Michael Schelter.

Die Wetterbedingungen waren diesmal nur für die vielen Zuschauer an der Strecke optimal. Für die Ausdauersportler war es zu warm. Die Bönener kamen damit unterschiedlich gut zu Recht. So beendete Markus Voß (M40) den Lauf in neuer persönlicher Bestzeit von 2:53:06 Std. Für Michael Schelter (ebenfalls M40) blieb die Uhr erst nach 3:45:52 Std. stehen.

„Das war jetzt mein dritter Marathon und eigentlich der erste, der richtig Spaß gemacht hat. Bei den beiden ersten bin ich hinten heraus immer eingebrochen", sagte Voß. Seine Zwischenzeiten bestätigen dies. So war er in der zweiten Hälfte um gut zwei Minuten schneller als in der ersten. Den schnellsten „Fünf-Kilometer-Split" mit 20:03 Min. erreichte er zwischen den Kilometern 30 und 35. Diese Leistung ist umso erstaunlicher, als Voß tags zuvor noch am Inliner-Marathon in Berlin teilgenommen hatte (1:15 Std.).

Eine neue persönliche Bestzeit hatte in der Hauptstadt auch Michael Schelter im Visier. Aber ab Kilometer 25 lief es für ihn nicht mehr rund. Er kann sich aber damit trösten, dass es dem Sieger Haile Gebrselassie bei seinem Weltrekordversuch nicht anders erging. Dessen Kommentar nach dem Rennen: „Es wurde einfach zu warm." Voß landete bei den Männern 589 Plätze hinter dem Sieger aus Äthiopien, also auf Rang 590. Schelters Platz: 8785. Mit seiner Zeit liegt Voß in der ewigen Marathon-Bestenliste der Lauffreunde jetzt auf Rang 8.

Ebenfalls am Sonntag fand der 27. Karlsruhe-Marathon statt. Hier waren beim Halbmarathon Sabine und Wolfgang Hermann von den Lauffreunden am Start. Wolfgang erreichte das Ziel nach 1:50:33 Std., Sabine nach 2:20:15 Std. ▪ **WA**



Markus Voß belegte in Berlin Rang 590. ▪ Foto: WA

Markus Voß läuft neue Bestzeit

LEICHTATHLETIK Bönener Lauffreund benötigt für Berlin-Marathon 2,53:06 Std.

BÖNEN ▪ Berlin war am Sonntag der große Anzugspunkt für tausende Marathon-Läufer. Unter den fast 35000 Finishern waren auch die beiden Bönener Lauffreunde Markus Voß und Michael Schelter.

Der Berlin-Marathon gehört zu den größten Veranstaltungen dieser Art in der Welt, 7060 Frauen und 27936 Männer erscheinen in der Ergebnisliste. Die Wetterbedingungen waren diesmal nur für die vielen Zuschauer an der Strecke optimal. Für die Ausdauersportler war es wohl etwas zu warm.

Die beiden Starter der Lauffreunde Bönen kamen unterschiedlich damit zu Recht. So beendete Markus Voß (M40) den Lauf mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:53:06 Std., für Michael Schelter (ebenfalls M 40) blieb die Uhr bei 3:45:52 Std. stehen.

Markus Voß´ Kommentar: „Das war jetzt mein dritter Marathon und eigentlich der erste, der richtig Spaß gemacht hat. Bei den beiden ersten bin ich hinten raus immer eingebrochen." Seine Zwischenzeiten bestätigen dies. So war er in der zweiten Hälfte um gut zwei Minuten schneller als in der ersten Hälfte. Die schnellste Fünf-Kilometer-Split-Zeit mit 20:03 Min. erreichte er zwischen Kilometer 30 und 35. Diese Leistung ist umso erstaunlicher, da Voß am Tag vorher noch am Inliner-Marathon teilgenommen hat und hier 1:15 Std. benötigte.

Eine neue persönliche Bestzeit hatte auch Michael Schelter im Visier. Aber ab



Markus Voß

Kilometer 25 lief es für ihn nicht mehr rund. Er kann sich aber damit trösten, dass es dem Sieger Haile Gebrselassie bei seinem Weltrekordversuch nicht anders erging. Dessen Kommentar nach dem Rennen: „Es wurde einfach zu warm."

Zur Statistik: Voß lief auf Platz 590 bei den Männern, Schelter auf Platz 8785. Mit seiner Zeit liegt Voß jetzt in der ewigen Marathon-Bestenliste der Lauffreunde Bönen auf Platz acht. Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Ich verrate kein Geheimnis, wenn ich feststelle, dass Markus mit seinen diesjährigen Leistungen ein heißer Anwärter für die Top-Wertung der Lauffreunde ist."

Zeitgleich fand der 27. Karlsruhe-Marathon statt. Hier waren beim Halbmarathon Sabine und Wolfgang Hermann von den Lauffreunden am Start. Wolfgang erreichte das Ziel nach 1:50:33 Std., Sabine nach 2:20:15 Std. Dazu Jürgen Korvin: „In unserem Verein gibt es ein geflügeltes Wort. Auch ein Halbmarathon will ganz gelaufen werden."

Lauffreunde in Worms am Start

BÖNEN ▪ Worms war das Ziel eines Ausflugs der Lauffreunde Bönen. Einerseits wollte die Delegation die alte Kaiserstadt am Rhein kennen lernen, andererseits reizte sie die Teilnahme am Nibelungenlauf. Sieben Lauffreunde gingen über 10 km an den Start, wobei Wolfgang Löddemann mit 44:40 Min. schnellster Bönener war. Karl-Heinz Brock lief in 46:58 Min. auf Platz 4 und Peter Berges in 49:01 Min. auf Platz 6, jeweils in der Altersklasse M55. Einzig Jürgen Korvin hatte sich für die Halbmarathon-Distanz entschieden. Für ihn blieb die Uhr bei 1:53:47 Std. stehen. Das bedeutete Platz 7 (von 20) in seiner Altersklasse M60. „Das war mein erster Wettkampf seit dem Silvesterlauf 2005. Ich hätte nicht gedacht, dass es nach einer so langen Pause so gut läuft", sagte Korvin. ▪ **WA**

Die übrigen 10 km-Zeiten: Jörg Holtmann 46:32 Min., Michael Wöllert 46:44 Min., Werner Selent 52:31 Min. und Lothar Walter 54:25 Min.

Bönen sucht die schnellste Schule

LAUFSPORT Heute treten am Sportzentrum alle sechs Schulen gegeneinander an

BÖNEN ▪ Heute Vormittag wird zum achten Mal Bönens schnellste Schule gesucht. Der Vergleichswettbewerb der sechs Bönener Schulen findet wieder unter der Regie der Lauffreunde Bönen und des Gemeindesportverbandes auf der Tartanbahn am Sportzentrum statt. Der erste Startschuss fällt um 9.30 Uhr, den Abschluss bilden die Lehrerstaffeln ab 11.50 Uhr.

Für die Klassen 1 und 2 sind Läufe über 800 m und für alle anderen über 1000 m zu absolvieren. Pro Schule und Jahrgang starten jeweils drei Mädchen und drei Jungen, jede Schule ist mit vier Jahrgängen vertreten. Ergänzt werden diese Jahrgangsstaffeln durch Schulstaffeln. Unter dem Stichwort „Olympiastaffel" geht es bei den Mädchen zunächst über 100 m, dann wird gesteigert auf 200 m, 400 m und 800 m. Aktiv ist auch die Lehrerschaft, die in einer kurzen Pendelstaffel für ihre Schule punkten kann. Je nach Einlauf werden Punkte verteilt, und wer nach der Addition der Wertungspunkte vorn steht, darf sich „Bönens schnellste Schule" nennen.

Die Schulen haben sich auf den Wettkampf vorbereitet. In internen Ausscheidungsläufen wurden die Schulschnellsten ermittelt. Die Ausrichter rechnen daher damit, dass die bisherigen Bestzeiten über 1000 m – Marlene Gebhard (MCG) 3:30 Min. sowie Sascha Herger (Humboldt-Realschule) und Thorben Pund-Müller (Pestalozzischule) beide 3:04 Min. – fallen werden.

Die Siegerehrung für die einzelnen Läufe beginnt um 12.30 Uhr. Die schnellste Schule bekommt einen Wanderpokal.

Im vergangenen Jahr lag das Marie-Curie-Gymnasium vorn, gefolgt von der Hellwegschule und der Goetheschule. Hartmut Stoepel, bei den Lauffreunden Bönen für Kinder- und Jugendtraining zuständig und Motor der Veranstaltung: „Durch die Lehrerstaffel, die erstmals 2006 gelaufen wurde, ist das Ergebnis offener geworden. Wir hoffen auf spannende Wettkämpfe. Alle Bönener sind herzlich eingeladen, bei dieser Veranstaltung für eine gute Kulisse zu sorgen."

Die Lauffreunde sorgen derweil für den sportlich-organisatorischen Rahmen und für das leibliche Wohl aller. Bürgermeister Rainer Eßkuchen ist Schirmherr der Veranstaltung. ▪ **WA**



Lena Maletz kam als Staffel-Schlussläuferin der Humboldt-Realschule als Zweite ins Ziel. ▪ Fotos (2): Liesegang

Extra-Punkte für Rektoren

LAUFSPORT Marie-Curie-Gymnasium wieder „Bönens schnellste Schule"

Stimmungsvoller Vergleichswettbewerb am Sportzentrum

BÖNEN ▪ Als Schirmherr und Bürgermeister Rainer Eßkuchen gestern in der Aula die Trophäe für Bönens schnellste Schule 2009 übergab, jubelte die Fraktion des Marie-Curie-Gymnasiums – wieder einmal. Bönens größte Schule ist auch wegen ihres großen Pools an Sportlern Seriensieger des zum achten Mal von den Laufreunden Bönen ausgerichteten Schul-Vergleichswettbewerbs. Das MCG siegte gestern mit 1978 Punkten knapp vor der Hellwegschule (1948) und der Goetheschule (1811). Nicht in den Medaillenrängen waren Pestalozzischule (1751), Humboldschule (1684) und Ermelingschule (1630).

Der Tag begann mit den Einzelläufen über 1000 Meter. Nicht nur die Eltern und Großeltern, auch die verantwortlichen Lehrer gingen stimmlich voll mit. „Das war wohl die richtige Wahl", freute sich MCG-Sportlehrer Jochen Plasger über den Sieg seines Fünftklässlers Jonas Weitz. Der Leichtathlet der TuS Bönen lief den Kilometer in 3:37 Minuten. Eine gute Zeit – aber wie auch die anderen Starter schaffte er keine neue Jungen-Rekordzeit, die seit Jahren bei 3:04 Minuten zementiert ist.



Gaudi für die Schülerinnen und Schüler war die Lehrerstaffel. Startläufer Andreas Goldschmidt, Rektor der Pestalozzischule, übergibt den „Staffelstab", ein Tablett mit Flummis, unfallfrei an Lehrerin Susann Parsinani weiter.

Danach kam die „Olympiastaffel", ein Querschnitt durch die populärsten Laufwettwerbe: Der Startläufer sprintete 100 Meter, der nächste 200 Meter, der nächste lief 400 Meter und der Schlussläufer 800 Meter.

Gegen Mittag räumte Organisator Hartmut Stoepel mit seinem Megaphon die Randzone der Bahn: „Nehmt die Beine zurück", ulkte er, „ihr wollt doch sicher nicht, dass die Lehrer stolpern und ihr dann viele Wochen keinen Unterricht habt?" – Zum Abschluss des sportlichen Vormittages standen schon traditionell die Pädagogen am Start. Jeweils zwei von ihnen hatten die Staffel mit dem bezeichnenden Titel „Den Ball flach halten" zu laufen. Der Staffelstab war ein Tablett mit zehn Flummis, das möglichst schnell über einen Hindernisparcours bewegt werden musste. In diesem letzten Wettbewerb des Tages versuchten auch die Schulleiter durch persönlichen Einsatz, das Ergebnis ihrer Schule zu verbessern. Stoepel hatte die Direktoren mit Extra-Punkten gelockt, falls sie teilnehmen, doch nur die drei „Chefs" der weiterführenden Schulen gingen an den Start des Team-Wettbewerbs. Schnellster war Pestalozzi-Chef Andreas Goldschmidt, der seiner Schlussläuferin, Sportlehrerin Susann Parsinani, das Tablett mit Vorsprung übergab. „Das war wieder eine Gaudi", freute sich Stoepel. „Eine Fortsetzung des Wettbewerbs folgt sicherlich."

Neben den vielen Schülern und Lehrern auf und neben der Tartanbahn waren auch 30 Helfer des Ausrichters Lauffreunde am Sportzentrum aktiv. Unter anderen organisierte Ludwig Gosewinkel den Zieleinlauf, der mit 81 Jahren älteste aktive Lauffreund. „Die Veranstaltung ist inzwischen ein fester Bestandteil in der Bönener Sportwelt", sagte Organisator Stoepel. Wer die Zuschauer und die Stimmung der Schüler bei den Staffeln der Lehrenden gesehen hat, wird ihm zustimmen. ▪ ml

@ Zu diesem Thema gibt es eine Galerie www.wa-online.de

Bönenes schnellste Schulen sind Hellwegschule und MCG: Flinke Mädchen sorgten für viele Punkte

Auf der Tartanbahn herrschte Volksfeststimmung

Bönen. Spannende Wettkämpfe lieferten sich Jungen und Mädchen der Grundschulen und weiterführenden Schulen in der vergangenen Woche. Volksfeststimmung kam auf am Sportzentrum in Bönen, wo Eltern, Großeltern und ein große Fangemeinschaften die Laufsprösslinge anfeuerten und zu guten Leistungen animierten. Für drei Stunden gehörte die Tartanbahn den schnellsten Schülerinnen und Schülern aller Bönener Schulen.

Acht Einzelläufe, vier Staffeln (Olympia-Staffeln) sowie eine Lehrerstaffel je Schule ging hier an den Start. Bei den weiterführenden Schulen waren alle Schulleiter am Start und punkteten kräftig für ihre Schule (Bonuspunkte). Gewinner dieses unter der Regie der Lauffreunde Bönen und des Gemeindesportverbandes veranstalteten Wettkampfs waren schließlich die superschnellen Lehrer der Ermelingschule, das Marie Curie Gymnasium verteidigte den Titel und Wanderpokal mit 198 Punkten denkbar knapp gegenüber der Hellwegschule mit 195 Punkten.

Besonderheit: Es gab keine Aufgaben, was für die gute Auswahl der Sportlehrer an den jeweiligen Schulen spricht. Vor allem die schnellen Mädchen der Hellwegschule und des MCG sorgten für viele Punkte, was letztlich auch für die Top-Platzierungen der beiden Schulen sorgte. Die Siegerehrung in der Aula des MCG nahm der schließlich der Schirmherr der Veranstaltung, Bürgermeister Rainer Eßkuchen, und der Vorsitzende der Lauffreunde Bönen, Dieter Maletz, vor. Beide waren beeindruckt von den sportlichen Bönener Kindern, und natürlich ist die 9. Auflage für September 2010 schon geplant.

Die Schulen haben sich im Vorfeld intensiv auf den Wettkampf vorbereitet. In internen Ausscheidungsläufen wurden die Schulschnellsten ermittelt. Für die Klassen 1 und 2 waren Läufe über 800 m und für alle anderen über 1000 m zu absolvieren. Pro Schule und Jahrgang starteten jeweils drei Mädchen und drei Jungen, jede Schule war mit vier Jahrgängen vertreten.

Ergänzt wurden diese Jahrgangsstaffeln durch Schulstaffeln. Unter dem Stichwort „Olympiastaffel" ging es bei den Mädchen zunächst über 100 m, dann wurde gesteigert auf 200 m, 400 m und 800 m. Dabei war auch die Lehrerschaft, die in einer kurzen Pendelstaffel für ihre Schule punkten konnte.



Jubel und Ausgelassenheit herrschte bei den erfolgreichen Beteiligten der Aktion „Bönens schnellste Schule". Foto: Dietmar Wäsche

Vier Meistertitel nach Bönen

LEICHTATHLETIK Erfolge bei der Langstrecken-Meisterschaft in Oberaden
Jonas Weitz, Lena Maletz und zweimal Christine Uelzmann in der Siegerliste

BÖNEN ▪ Die Gemeinde Bönen war bei den Langstrecken-Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Unna-Hamm zahlen- und leistungsmäßig gut vertreten. Kreismeistertitel gingen an die Nachwuchs-Läufer Jonas Weitz (TuS Bönen) und Lena Maletz (Lauffreunde Bönen) über 2000 Meter. Christine Uelzmann (ebenfalls Lauffreunde) gewann in der Altersklasse W40 über 3000 und 5000 Meter.

Für die 14 Aktiven der Lauffreunde war die Teilnahme bei der Kreismeisterschaft im Oberadener Römerberg-Stadion etwas Nicht-alltägliches, denn sie sind selten auf der Tartanbahn unterwegs. Die Abendveranstaltung, die teilweise unter Flutlicht stattfand, eröffneten die Jüngsten mit Läufen über 2000 m. Lena Maletz (W12) lief ganz vorn mit und gewann in einer guten Zeit von 7:48,8 Min. den Titel. Vizemeisterin wurden Nora Rudlof (W15) in 9:05,8 Min. und Katharina Budde (W13) in 8:55,8 Min.

Über 3000 Meter mischte sich dann das Feld aus Jung und Alt. Christine Uelzmann (W40) wurde Kreismeisterin in 12:03,3 Min. Jeweils auf Platz 2 liefen Wanja Drees (M15) in 12:02,0 Min., Corinna Stoepel (W20), in 15:23,6 Min. und Timo Grimm (M30) in 12:13,0 Min. Steffen Maletz (M14) erreichte in 13:25,8 Min. Platz 3, ebenso Hartmut Stoepel (M55) in 13:28,4 Min.

Christine Uelzmann wagte einen Doppelstart und wurde auch über die 5000-Meter-Distanz Kreismeisterin in der W40. Sie benötigte 21:08,4 Min. Falk Imgenberg (M16) kam in 22:28,8 Min. auf Platz drei in seiner Altersklasse.

Mit drei Titeln, vier zweiten und vier dritten Plätzen zeigte sich Lauffreunde-Trainer Hartmut Stoepel zufrieden. ▪ **WA**



Die Lauffreunde Bönen waren mit 14 Aktiven in Oberaden am Start. ▪ Foto: WA

Die übrigen Zeiten über 2000 m: Iva Bartmann 8:22,4 Min., Platz 5 in W14; Stina Malcher 8:49,3 Min. Platz 6 in W10; Carlotta Voss 9:23,3 Min. Platz 7 in W10, Michelle Wirth 8:51,4 Min. Platz 6 in W 14

Teilnehmerrekord

LEICHTATHLETIK Über 1200 Läufer bestreiten Vierte Hammer Active Meile
Sven Serke und Daniel Unger gewinnen über Fünf- und Zehn-Kilometer

HAMM ▪ Veranstaltungen gibt es zahlreiche rundum die Pauluskirche, aber selten tragen so viele Besucher kurze Hosen wie am gestrigen Sonntag. Es war ein besonderer Termin: Die vierte Active Hammer Meile wurde gestern abgehalten. Mit ihrem Laufereignis mitten in der Innenstadt haben die Veranstalter offenbar eine Marktlücke in dem voll gepackten Laufkalender entdeckt. Über 1 200 Starter waren dabei.



Daniel Unger

Alleine bei dem von einer Versicherung abgehaltenen Kidsmarathon absolvierten 650 Kinder ihre letzten zwei Kilometer, um ihren Marathon zu komplettieren, für den sie in den Vorwochen eifrig Kilometer gesammelt hatten. „Es hat alles gepasst: Tolles Wetter, Teilnehmerrekord, Streckenrekord und große Resonanz des Publikums", zog Laufsprecher Torsten Chrzanowski daher ein äußerst positives Fazit. Der erste Hauptlauf über fünf Kilometer führte über zwei Runden durch das Zentrum Hamms. „Ich finde so einen Stadtlauf wunderbar. Es ist ein wunderschöner Mix zwischen ruhigen Passagen und dem belebten Teil hier an der Pauluskirche", sagte Karsten Sperlich von den Active Lauffreunden Hamm.

Sven Serke von den Lauffreunden Bönen war mit 15:55,7 Minuten schnellster auf der Fünf-Kilometer-Strecke. Knapp dahinter landete mit Andreas Beulertz von der LG Hamm der erste Lokalmatador. Mit Fritz Koch landete ein A-Jugendlicher aus Münster auf Rang drei.

Bester Hammerin auf der kurzen der beiden gestrigen Hauptstrecken war Patricia Grewatta. Die frühere Siegerin bei den regionalen Großveranstaltungen ist ein wenig kürzer getreten und landete auf dem fünften Platz hinter Isabel Hafenmayer (Menden), Anne Holtkötter (Münster), Silke Andreas (Bönen) und Lisa Schmiedeshoff (Bönen). „Eigentlich mache ich momentan nichts wegen meines Studiums, dafür war es sehr gut. Eigentlich bin ich nur gelaufen, weil ich gehört habe, dass Daniel Unger hier ist, da ich jetzt auch Triathlon mache", sagte die Studentin. Der Triathlon-Weltmeister dominierte die Zehn-Kilometer-Distanz. In 32 Minuten stellte Unger einen Streckenrekord auf. Dahinter kamen Steffen Schnieders und der Hammer Ortwin Roye ins Ziel. Besonders stolz darauf, die längste Strecke der vierten Active Hammer Meile absolviert zu haben, war der 11-jährige Fabian Gregorszewski, der nach einem Sturz über zwei Kilometer erstmals bei einem offiziellen Lauf über so eine lange Distanz startete. Der junge Heessener war mit 51:30 Minute jüngster Teilnehmer natürlich Sieger der Schüler C. „Ich bin über Zwei-Kilometer nach meinem Sturz ausgestiegen und habe mich dann angemeldet", sagte Fabian, der die zehn Kilometer im Training öfter läuft. ▪ ps

@ Eine Bildergalerie gibt es unter www.wa-online.de

Die Ergebnisse der 4. Active Hammer Meile gibt es in der morgigen Ausgabe



Andreas Beulertz (vorne) verdrängte Fritz Koch auf Rang drei über fünf Kilometer.

Volksnaher Weltmeister

Der Triathlet Daniel Unger pulverisiert den Streckenrekord über 10-Kilometer und gibt freundlich Autogramme

HAMM ▪ Bei Volksläufen kommt es selten vor, dass Teilnehmer von anderen Startern Autogramme holen. Bei der 4. Active Hammer Meile standen einige sogar Schlange, um sich ihre Startnummer von dem Ex-Weltmeister und Olympia-Teilnehmer Daniel Unger unterzeichnen zu lassen.

Der Triathlon-Weltmeister von 2007 hatte nicht nur am Fünf-Kilometer-Lauf teilgenommen. Über Zehn-Kilometer pulverisierte er den Streckenrekord. Auf der Kurzdistanz begleitete Unger für seinen Partner Iuventas die Teilnehmer des Lauftreffs „3-4-5", für die es in den vergangenen **drei** Monaten darum ging, **vier** Kilogramm abzunehmen und **fünf** Kilometer zu laufen.

Auch wenn Unger den Lauf über zehn Kilometer dominierte und einen Streckenrekord aufstellte, war die Zeit von 32 Minuten für ihn selbst nichts besonderes. „Ich bin schon unter 30 Minuten gelaufen. Es ist hier eine schwierige Strecke mit vielen Kurven und Winkeln", erklärte der Profisportler, der gestern Abend bereits weiter nach Italien unterwegs war, wo er nach geeigneten Trainingsmöglichkeiten für seine in der nächsten Woche beginnende Vorbereitung sucht.

Unger scherzte: „Ich hätte den Tag auch am Flughafen in Düsseldorf verbringen können, aber da ist es doch schöner, hier zu laufen. So lernt man eine Stadt doch auch kennen." Geduldig und freundlich plauderte der Topathlet mit den übrigen Startern und war immer gerne bereit, sich mit anderen Läufern fotografieren zu lassen. Ab dem 1. Oktober startet Unger mit seiner offiziellen Saisonvorbereitung. Für seine Starts im kommenden Jahr hat Bad Saulgauer in Hamm einige neue Fans gewonnen. Die nun, wenn sie ihn im Fernsehen sehen, stolz auf ihr Autogramm zeigen können. ▪ ps



Triathlonweltmeister Daniel Unger (unten, Fünfter von links) unterstützte den Lauftreff „3-4-5".

Siegreich auf der „Hammer Meile"

LAUFSPORT 45 Läufer aus Bönen nahmen an Laufwettbewerb in Nachbarstadt teil

Ambiente und Organisation des Laufs rund um die Pauluskirche stimmten

HAMM/BÖNEN ▪ Sehr zufrieden kehrten die Bönener Laufsportler von der „Hammer Meile" zurück – nicht nur, weil der für die Lauffreunde startende Sven Serke das Fünf-Kilometer-Rennen gewann (WA berichtete). Sondern auch, weil Ambiente und Organisation des Laufs rund um die Pauluskirche, der zum vierten Mal stattfand, stimmten. „Die Veranstaltung ist sehr vielseitig. Neben dem Bambini-Lauf über 550 Meter gab es Läufe über zwei, fünf und zehn Kilometer", sagte Hartmut Stoepel von den Lauffreunden Bönen. Insgesamt 41 Aktive waren aus seinem Klub dabei. Die TuS Bönen stellte vier Starterinnen und Starter.

Beim Bambinilauf, der ohne Zeitnahme durchgeführt wurde, war Svenja Heinemann zweites Mädchen im Einlauf, auf Platz 3 gefolgt von Julica Voß. Mit dabei war auch Lara Gutschow. Beim 2 km-Schüler-Lauf war Lena Maletz mit 8:18 Min. Dritte im Gesamteinlauf. Sie gewann damit die Wertung der Schülerinnen B. Steffen Maletz lief mit 8:20 Min. auf Platz 3 bei den Schülern A. Jeweils einen zweiten Platz erreichten Marvin Faltis mit 8:22 Min. bei den Schülern B und Michelle Wirth mit 8:44 Min. bei den Schülerinnen A.

Jonas Weitz von der TuS Bönen wurde über 2000 Meter in 7:46 Min. Zweiter der Schüler-C-Klasse. Seine Vereinskameradinnen Marie Kissing (8:59 Min.) und Nelli Kokemoor (9:04 Min.) kamen bei den Schülerinnen C auf die Plätze 18 bzw. 23.

Die meisten Lauffreunde bevorzugten die Fünf-Kilometer Strecke. Hier lieferte Sven Serke (M 30) eine herausragende Leistung ab. Er gewann den Lauf mit einer Zeit von 15:56 Min. und ließ beispielsweise den im Vorfeld als Favoriten gehandelten Lokalmatador Andreas Beulertz von der LG Hamm hinter sich. Sverkes Zeit bedeutet für die Lauffreunde Bönen einen neuen Vereinsrekord. Auf Platz 4 folgte ihm Marcus Voß ebenfalls mit einer tollen Zeit, nämlich 17:14 Min. Er gewann damit seine Altersklasse M 40. Dazu Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Mit dieser Zeit schob sich Voß auf Platz 4 der ewigen Bestenliste der Lauffreunde." Zwei weitere Lauffreunde unterboten deutlich die magische 20-Min.-Grenze, Lars Grunenberg mit 18:52 Min. (Platz 1 in M 35) und Martin Munk mit 19:07 Min. (Platz 3 in M 40). Thomas Margraf (20:09 Min, Platz 2 in M 45) und Carsten Kluge (20:16 Min., Platz 7 in M 40) haben diese Grenze im Visier.

Schnellste Bönener Frau war Silke Andres mit 20:24 Min. Sie gewann damit die Altersklasse W 35. Jürgen Korvin: „Auch sie verbesserte sich in unserer Bestenliste, nämlich auf Platz 3." Altersklassensiege gab es für Ulf Kasischke (M 65) mit 22:38 Min., Harmut Stoepel (M 55) mit 22:58 Min. und Heidrun Voß-Berkhoff (W 40) mit 23:41 Min. Bei den Schülerinnen A siegte Johanna Hartl in 21:21 Min.

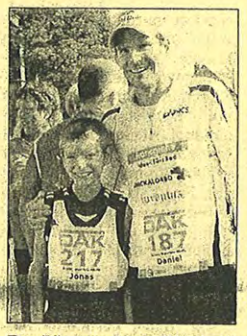
Über 10 km lief Silke Kluge mit 45:38 Min. auf Platz 4 im Gesamteinlauf der Frauen und erreichte Platz 2 in W 40. Schnellster Bönener war hier Marcus Küchmann mit 41:12 Min. (Platz 2 in M 35). Lars Grunenberg und Carsten Kluge wagten einen Doppelstart. Grunenberg erreichte 42:27 Min. (Platz 3 in M 35) und Kluge 44:36 Min. (Platz 5 in M 40). ▪ WA



Die Lauffreunde Bönen strahlten nach ihren Erfolgen mit der Sonne um die Wette. ▪ *Foto: pr*



Schnellster Läufer über fünf Kilometer: Sven Serke von den Lauffreunden. ▪ *Foto: WA*



Der Bönener Jonas Weitz mit Triathlon-Weltmeister Daniel Unger. ▪ *Foto: WA*

Weitere Ergebnisse der Lauffreunde:

2 km – W 9: Carlotta Voss, 9:00 Min. Platz 4, Stina Malcher, 9:38 Min. Platz 7, Emely Kluge, 9:55 Min. Platz 8 - W 10: Maren Wever, 10:35 Min. Platz 13, Lena Heinemann, 10:50 Min. Platz 14 - W 13: Lynn Brinkmann, 8:54 Min. Platz 5, Katharina Budde, 8:57 Min. Platz 6

5 km: Daniela Stoepel, wJgdA, 25:36 Min. Platz 6 - Dennis Faltis, mJgd B, 28:48 Min. Platz 2 - Katrin Walter, W 20, 23:13 Min. Platz 2 - Anja Kissing, W 35, 24:19 Min. Platz 3 - Manuela Maletz, W 40, 23:49 Min. Platz 2 - Marcus Münstermann, M 35, 20:58 Min. Platz 6 - Thorsten Neumann, M 40, 24:16 Min. Platz 15 - Berthold Sommer, M 40, 27:33 Min. Platz 19 - Rüdiger Budde, M 50, 23:09 Min. Platz 4 - Bernd Jahn, M 55, 24:55 Min. Platz 3

10 km: Kay Slyter, M 35, 45:27 Min. Platz 5 - Michael Flory, M 45, 46:26 Min. Platz 3, Michael Daidok, M 55, 49:21 Min. Platz 3 - Bernd Uelzmann, M 40, 56:44 Min. Platz 23

Siegreiches Comeback

BÖNEN ▪ Katrin Walter bestritt am Sonntag beim 8. Uentroper Herbstlauf (WA berichtete) ihren ersten Wettkampf seit der Geburt ihres Sohnes Dominik im Juni. Sie benötigte für die Fünf-Kilometer-Strecke 24:12 Min. und gewann damit die weibliche Hauptklasse. „Ich bin zufrieden. Es wird sich zeigen, wie ich Familie, Beruf und Sport künftig in Einklang bringen kann", sagte sie. Schnellste Bönener über fünf bzw. zehn Kilometer waren Thomas Margraf (21:18 Min.) und Markus Küchmann (43:32).

In den Ergebnislisten taucht der Vereinsname „Lauffreunde Bönen" insgesamt 28 Mal auf – in sieben Altersklassen ganz oben. Lena Maletz war schnellstes Mädchen im 1000 m-Lauf. Sie benötigte 3:38 Min. und gewann auch Platz 1 bei den Schülerinnen B. Katharina Budde folgte ihr mit 3:47 Min. auf Platz 2 bei den Schülerinnen B. Maren Wever war mit 3:54 Min. die schnellste bei den Schülerinnen C und Stina Malcher mit 3:50 Min. bei den Schülerinnen D. Carlotta Voß lief mit 3:53 Min. auf Platz 2 bei den Schülerinnen D. Die Jüngsten, nämlich Lara Gutschow (7) und Julica Voss (6), beendeten den Lauf nach 4:00 Min. bzw. 4:04 Min. ▪ **WA**

Mehr Ergebnisse über 5 km: Steffen Maletz, 25:50 Min., Platz 3 Schüler A; Dennis Faltis, 31:30 Min., Platz 1 männliche Jugend A; Daniela Stoepel, 27:28 Min., Platz 1 weibliche Jugend A; Corinna Stoepel, 27:51 Min., Platz 3 Hauptklasse; Sandra Firus, 24:01 Min., Platz 3 W 40; Jutta Gutschow, 27:59 Min., Platz 5 W 40; Manuela Maletz, W 45, 24:02 Min., Platz 1; Timo Grimm, 22:29 Min., Platz 4 M 30; Volker Firus, 23:13 Min., Platz 2 M 35; Rüdiger Budde, 24:23 Min., Platz 2 M 50; Hartmut Stoepel, 23:34 Min., Platz 2 M 55; Lothar Walter, 25:35 Min., Platz 5 M 55; Manfred Engel, 25:45 Min., Platz 2 M 65.

Mehr Ergebnisse über 10 km: Marcus Münstermann 44:30 Min., Kay Slyter 46:20 Min., Susanne Brinkmann 47:32 Min., Berthold Sommer 59:19 Min.

Neue Bestleistung für Uelzmann

LAUFSPORT Bönenerin unterbietet in Köln ihre beste Marathon-Zeit um acht Minuten

BÖNEN ▪ „Karneval im Oktober" – Der Köln-Marathon ist unter den Ausdauerläufern wegen seines stimmungsvollen Ambientes und der vielen Zuschauer beliebt. Dass er das zurecht ist, stellten am Sonntag die fünf Starter von den Lauffreunden Bönen fest.

Auf den Köln-Marathon hatten sich Christine Uelzmann und Simon Vulf lange und intensiv vorbereitet. Für Uelzmann machte sich das trotz widrigen Wetters bezahlt: Um fast acht Minuten, im Marathon eine kleine Ewigkeit, verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit auf 3:31:51 Std. Sie war damit 84. Frau im Gesamteinlauf (von 1478 Frauen, die das Ziel erreichten) und gewann Platz 16 in ihrer Altersklasse W40 (von 318 Frauen). „Es war richtig klasse. Dabei habe ich mich sogar noch von der Stimmung mitreißen lassen und bin etwas zu schnell angegangen", sagte Uelzmann.

Nicht ganz so gut lief es für Simon Vulf, der den Lauf nach 4:19:56 Std. beendete. In der zweiten Hälfte musste er das Tempo deutlich reduzieren.

Auch beim Halbmarathon waren in Köln Lauffreunde am Start. Seinen ersten Lauf über diese Distanz beendete Andreas Grabietz nach 2:06:06 Std. Nach einem sehr gleichmäßigen Rennen zeigte er sich zufrieden: „Ich wollte meinen ersten Halbmarathon gut hinter mich bringen, und das habe ich geschafft." Heike Leineweber benötigte für die Distanz 2:16:23 Std. und Jutta Gutschow 2:10:07 Std. Ein schnelles Rennen lieferte ihr Ehemann Frank ab, der für die Active Lauffreunde Hamm startet. Für ihn blieb die Uhr bei 1:28:24 Std. stehen. Unter 7 148 Männern lief er auf Platz 229. In seiner Altersklasse M45 erreichte er Platz 25 von 1 196 Männern.

Eine eher familiäre Veranstaltung hatte es tags zuvor in Welver gegeben, wo der TV Flerke verschiedene Wettbewerbe in deutlich ruhigerer Atmosphäre als in Köln anbot. Über 30 km am Start waren Klaus Budde und Marcus Münstermann. Budde benötigte 2:16:11 Std., war Dritter im Gesamteinlauf und gewann seine Altersklasse M55. Münstermann benötigte 2:23:28 Std. (Platz 5 im Gesamteinlauf und Platz 1 in M35). Michael Flory hatte sich für die 10 km-Strecke entschieden. Seine Zeit und Platzierung: 45:55 Min., Platz 4 gesamt und Platz 1 in der M45. ▪ **WA**



Beim „Oktober-Karneval" in Köln am Start: Jutta Gutschow, Christine Uelzmann, Heike Leineweber, Andreas Grabietz und Frank Gutschow (von links). ▪ *Foto: WA*

Persönliches Ziel verpasst

LEICHTATHLETIK Dorothea Pfeffer wird bei DM über 100 km Gesamt-Achte

BÖNEN ▪ Das rheinland-pfälzische Ahrweiler war am Samstag Austragungsort der 23. Deutschen Meisterschaft im 100-Kilometer-Straßenlauf. Unter den 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands war die Ultra-Spezialistin Dorothea Pfeffer von den Laufreunden Bönen. Bei ihrem vierten DM-Start verfehlte sie das Ziel, in den Bereich ihrer persönlichen Bestzeit von 8:57:51 Std. zu laufen. Am Ende blieb die Uhr für sie bei 9:19:07 Std. stehen. Das bedeutete Platz 8 im Gesamteinlauf und Rang 2 in ihrer Altersklasse W45. „Es war schwerer, als ich es mir vorgestellt hatte", sagte Pfeffer.

Trainingsumfänge von bis zu 145 Kilometer pro Woche, ein Vorbereitungsmarathon in 3:28:14 Std. und eine neue persönliche Bestzeit von 4:11:08 Std. über 50 km ließen Optimismus zu. Auch die Wetterbedingungen am Wettkampftag waren nicht schlecht, obwohl sich im Verlauf des Rennens stärkere Windböen einstellten. Ein kleines Manko bot die Laufstrecke. Einige Brücken über die Ahr und Unterquerungen von Straßen sorgten auf dem Fünf-Kilometer-Rundkurs für viele kleine Anstiege, die immer wieder den Rhythmus störten.

„Das allein war es jedoch nicht", sagte Pfeffer. „Bis Kilometer 50 lag ich mit 4:54:53 Std. noch einigermaßen gut im Zeitplan, dann konnte ich das Tempo nicht mehr halten." Als sie dann jedoch nach 15 von insgesamt 20 Runden erfuhr, dass sie sich trotz aller Widrigkeiten nach vorn gearbeitet hatte, dominierte der Wille zum Durchhalten. Ihr Ehemann Dirk, der als Betreuer in der Verpflegungszone stand, sagte: „Auch die Konkurrenz hatte zu kämpfen".

Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Wir standen mit einer kleinen Gruppe Bönener in der entscheidenden Phase des Rennens an der Strecke und haben Doro im Rahmen des Möglichen Mut gemacht. Sie hat sich nach dem Zieleinlauf unheimlich schnell wieder erholt, ein untrügliches Zeichen für einen guten Trainingsstand." ▪ **WA**



Zum vierten Mal bei einer DM: Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden. ▪ *Foto: WA*

Leichtathletik 23. Deutsche Meisterschaft im 100-km-Straßenlauf – 120 Aktive dabei

Dorothea Pfeffer sichert sich nach 9:19,07 Stunden Platz 8

Das rheinland-pfälzische Ahrweiler war am zurückliegenden Samstag Austragungsort der 23. Deutschen Meisterschaft im 100-km-Straßenlauf. 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands bewarben sich um die Meistertitel über die Ultra-Distanz. Ausgetragen wurde die Meisterschaft auf einem 5-km-Rundkurs, der zwanzig Mal zu durchlaufen war.

Für Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen war es die vierte Teilnahme an einer deutschen Meisterschaft und ihr fünfter 100-km-Lauf insgesamt.

»Es wurde doch schwerer, als ich mir es vorgestellt hatte.«

Angetreten war sie mit dem Ziel, zumindest in den Bereich ihrer persönlichen Bestzeit von 8:57:51 Std. zu laufen. „Aber", so Dorothea Pfeffer, „wurde es doch schwerer als ich es mir vorgestellt hatte." Am Ende blieb die Uhr für sie bei 9:19:07 Stunden stehen. Das bedeutete Platz 8 im Gesamteinlauf und den Titel einer deutschen Vizemeisterin in der Altersklasse W 45.

»Bis Kilometer 50 lag ich noch gut im Zeitplan,«

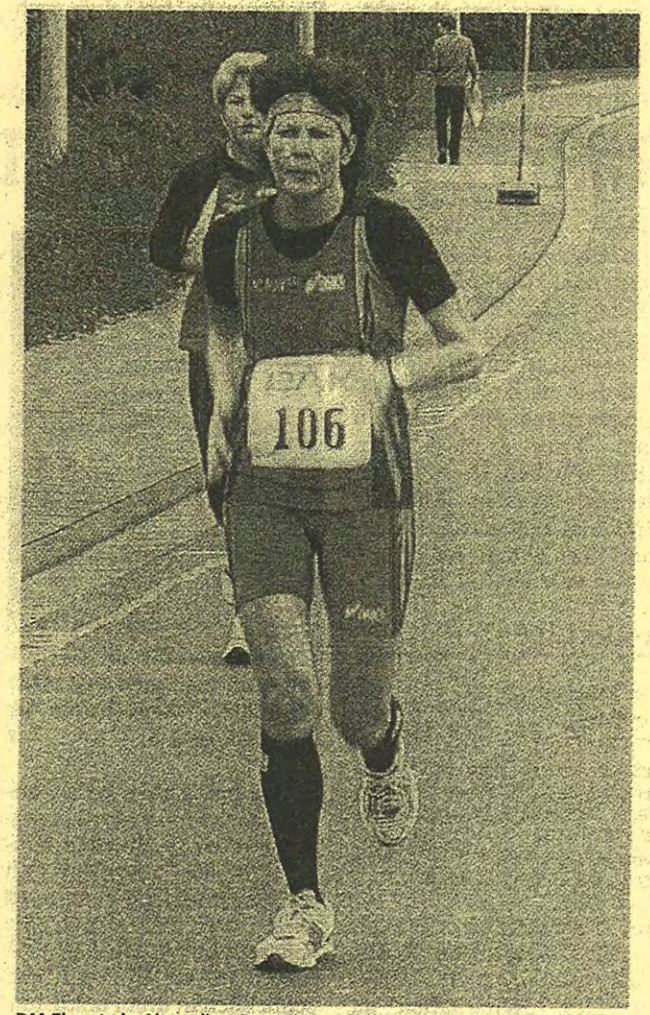
Trainingsumfänge von bis zu 145 km pro Woche, ein Vorbereitungsmarathon in 3:28:14 Stunden und eine neue persönlicher Bestzeit von 4:11:08 Stunden über 50 km ließen zunächst Optimismus zu. Auch die Wetterbedingungen am Wettkampftag waren nicht schlecht, obwohl sich im Verlaufe des Rennens stärkere Windböen einstellten. Ein kleines Manko bot die Laufstrecke. Mehrere Brücken über die Ahr und Unterquerungen von Straßen sorgten für viele kleine Anstiege, die immer wieder den Rhythmus unterbrachen.

„Das allein war es jedoch nicht", führte Pfeffer aus. „Bis Kilometer 50 lag ich mit 4:54:53 Stunden noch einigermaßen gut im Zeitplan, dann konnte ich das Tempo nicht mehr halten." Als sie dann jedoch nach 15 Runden erfuhr, dass sie sich trotz aller Widrigkeiten nach vorne gearbeitet hatte, dominierte jedoch der Wille zum Durchhalten. Ihr Ehemann Dirk, der als Betreuer in der Verpflegungszone stand, meinte: „Auch die Konkurrenz hatte wohl zu kämpfen."

Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde Bönen: „Wir standen mit einer kleinen Gruppe Bönener in der entscheidenden Phase des Rennens an der Strecke."

»Nach Zieleinlauf unheimlich schnell erholt.«

Die Bönener haben ihrer Teamkollegin im Rahmen des Möglichen Mut gemacht. „Sie hat sich nach dem Zieleinlauf unheimlich schnell wieder erholt, ein untrügliches Zeichen für einen guten Trainingsstand", anerkannte nicht nur Korvin die feine Leistung.



DM-Einsatz in Ahrweiler: Dorozhea Pfeffer spulte die 100 Kilometer in 9:19,07 Stunden ab und sicherte sich damit die Vize-Meisterschaft in der Altersklasse W 45. Bild: LF Bönen/Korvin

„Wille zum Durchhalten dominiert"

LEICHTATHLETIK Achter DM-Rang für Dorothea Pfeffer über 100 Kilometer

BÖNEN ▪ Das rheinland-pfälzische Ahrweiler war am Samstag Austragungsort der 23. Deutschen Meisterschaft im 100-Kilometer-Straßenlauf. 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands bewarben sich um die Meistertitel über die Ultra-Distanz. Mit dabei: Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen

Für Dorothea Pfeffer von den Lauffreunden Bönen war es die vierte Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft und ihr fünfter 100-km-Lauf insgesamt. Angetreten war sie mit dem Ziel, zumindest in den Bereich ihrer persönlichen Bestzeit von 8:57:51 Std. zu laufen. „Aber," so Dorothea Pfeffer, „wurde es doch schwerer, als ich es mir vorgestellt hatte." Am Ende



Dorothea Pfeffer auf dem Weg zu Platz acht bei der „Hunderter-DM".

blieb die Uhr für sie bei 9:19:07 Std. stehen. Das bedeutete Platz acht im Gesamteinlauf und den Titel einer deutschen Vizemeisterin in der Altersklasse W45.

Trainingsumfänge von bis zu 145 Kilometer pro Woche, ein Vorbereitungsmarathon in 3:28:14 Std. und eine neue persönlicher Bestzeit von 4:11:08 Std. über 50 Kilometer ließen zunächst Optimismus zu. Auch die Wetterbedingungen am Wettkampftag waren nicht schlecht, obwohl sich im Verlaufe des Rennens stärkere Windböen einstellten.

Ein kleines Manko bot die Laufstrecke. Mehrere Brücken über die Ahr und Unterquerungen von Straßen sorgten für viele kleine Anstiege, die immer wieder den Rhythmus unterbrachen.

„Das allein war es jedoch nicht", so Pfeffer. „Bis Kilometer 55 lag ich mit 4:54:53 Stunden noch einigermaßen gut im Zeitplan, dann konnte ich das Tempo nicht mehr halten." Als sie dann jedoch nach 15 Runden erfuhr, dass sie sich trotz aller Widrigkeiten nach vorne gearbeitet hatte, dominierte jedoch der Wille zum Durchhalten. Ihr Ehemann Dirk, der als Betreuer in der Verpflegungszone stand, meinte: „Auch die Konkurrenz hatte wohl zu kämpfen".

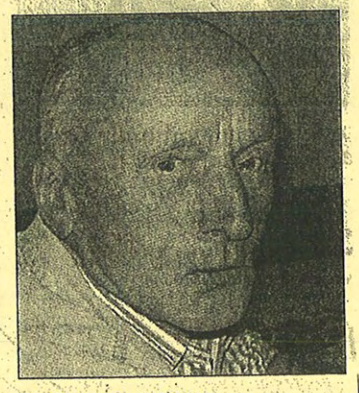
Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Wir standen mit einer kleinen Gruppe Bönener in der entscheidenden Phase des Rennens an der Strecke und haben Doro im Rahmen des Möglichen Mut gemacht. Sie hat sich nach dem Zieleinlauf unheimlich schnell wieder erholt, ein untrügliches Zeichen für einen guten Trainingsstand."

Lothar Ponickau †

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen trauern um ihr Ehrenmitglied Lothar Ponickau, der am Donnerstag kurz vor Vollendung des 81. Lebensjahres starb. Kurz nach Gründung der Lauffreunde im Jahr 1985 trat er dem Klub bei, war also ein Mann der ersten Stunde.

Dieter Maletz, Vorsitzender der Lauffreunde: „Lothar Ponickau kümmerte sich von Anfang an um das, was unseren Verein neben dem Sport ausmacht, nämlich das familiäre Miteinander. Einige Veranstaltungen, die heute einen festen Platz im Vereinsleben haben, wie das Osterfeuer, die Nikolausfeier oder die Radtour der Männer, hat er lange Jahre mitgetragen. Beim Traditionslauf ‚Rund um Flierich' kümmerte er sich um das Wohl der Gäste aus Nah und Fern. Freundschaft, Fröhlichkeit und vor allem Zuverlässigkeit waren seine Tugenden. Wir werden ihn sehr vermissen." ▪ **WA**

Trauerfälle und Kondolenzbücher unter www.westfalen.trauer.de, auch zu erreichen über www.wa-online.de



Lothar Ponickau †

Bönener dominieren Hellweglauf

LAUFSPORT Siege im Halbmarathon und über zehn Kilometer – Unnaer Tim Voß gewinnt „Fünfer" in Lünern

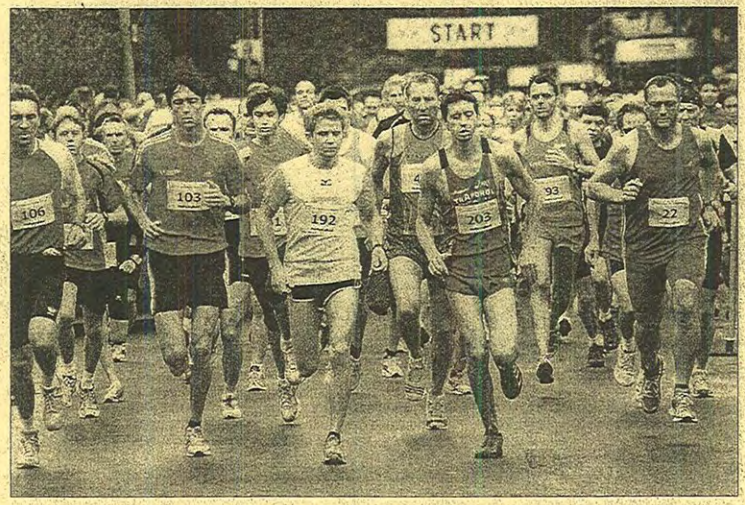
Von André Wagner

LÜNERN ▪ Die Lauffreunde Bönen liefen beim 12. Internationalen Hellweglauf des TVE Lünern meist vorne weg. Silke Andres, Sven Serke (beide 10km) und Marcus Voss (Halbmarathon) holten die Siegerpokale. Tim Voß, Gewinner über fünf Kilometer, sorgte für Jubel bei LG Unna.

Nichts wurde aus dem Hattrick-Versuch von Dirk Mahltig. In den vergangenen zwei Jahren war der Läufer der LG Unna über fünf Kilometer nicht zu schlagen. Diesmal landete Mahltig in 17:43 Minuten – übrigens deutlich schneller als bei seinem Erfolg vor einem Jahr – auf dem vierten Rang.

Der Sieg ging aber an Teamkollege Tim Voß, der sich riesig freute. „Ich bin überglücklich. Erstmals seit zwei Jahren bin ich wieder schmerzfrei", sagte der 19-Jährige, dem lange über eine Bauchmuskelverletzung zu schaffen machte. „Ich bin positiv überrascht, dass ich so eine gute Zeit noch laufen kann", meinte Voß. Die Uhr stoppte für ihn nach 17:07 Minuten.

Dirk Mahltig nahm die „Niederlage" sportlich. „Schon beim Start wusste ich: Nur mit einem Wunder gewinne ich zum dritten Mal – bei der Konkurrenz. Es hat trotzdem Spaß gemacht. Die Atmosphäre hier in Lünern ist einfach fantastisch", meinte Mahltig, der beim Bambinilauf noch seine Söhne Henry und Moritz engagiert betreut hatte. Jannick Niessner (TVG Kaiserau) feierte in 40:31 Minuten den Altersklassensieg der männlichen B-Jugend.



Start frei zum Lauf über fünf Kilometer. Tim Voß (Nr. 192) gibt von Beginn an das Tempo vor und läuft nach nach knapp 17 Minuten als Erster über die Ziellinie. ▪ *Fotos: Wagner*

Ein einsames Rennen lief Sven Serke, der für die Lauffreunde Bönen startet, über zehn Kilometer. Mit großem Vorsprung erreichte er in sehr guten 33:43 Minuten das Ziel. „Ich bin ohne Uhr gelaufen, hatte aber ein sehr gutes Gefühl", freute sich Serke, der sein persönliches Ziel – den Vereinsrekord von Jörg Holtmann (33:40) zu knacken – nur knapp verfehlte.

Im Start-Ziel-Bereich wartete der Gewinner dann noch ein paar Minuten auf seine Lebensgefährtin Silke Andres. Und sie kam tatsächlich als erste Frau in 42:59 Minuten an. Damit war erneut ein „Familien-Doppelsieg" perfekt. Bereits am 1. Mai in Kamen-Methler ließ das schnelle Paar die Konkurrenz hinter sich. Beide lobten die Strecke, stöhnten aber auch über den „Berg" kurz vor dem Zieleinlauf. „Der hat Körner gekostet", sagte Serke, seine Freundin pflichtete ihm bei: „Der Berg hat mir zugesetzt. Zum Glück ging es ja auch wieder runter. Am Ende haben mich ein wenig die Kräfte verlassen."

Andres kam gut erholt aus dem Norderney-Urlaub mit Sohn Fynn Luca zurück. „Wir haben fleißig trainiert", strahlte die Siegerin. Diese Vorbereitung hatte sich gelohnt.

Ex-Radfahrer Marcus Voss (Lauffreunde Bönen) stellte wieder einmal seine Klasse über die Halbmarathon-Distanz unter Beweis. Nach 1:18:12 Stunden erreichte er das Ziel, mehr als fünf Minuten vor dem Zweitplatzierten Münsteraner Andreas Reckmann. Matthias Dempe (Lauf Team Unna) belegte in 1:29:12 Stunden den sechsten Rang in der Gesamtwertung.

Bei den Frauen setzte sich Andrea Gabriel (LSF Werne) in 1:32:14 Stunden durch. Das starke Ergebnis der Lauffreunde Bönen komplettierte Bettina Reisige-Muhr mit dem zweiten Platz in der Frauen-Konkurrenz. Sie benötigte für die 21,1 Kilometer 1:41:08 Stunden.

Der 10km-Lauf war bei den Leichtathleten das attraktivste Rennen. 155 Teilnehmer erreichten das Ziel. Über fünf Kilometer gingen 142 Aktive an den Start, beim Halbmarathon zählten die Organisatoren 89 Läuferinnen und Läufer. Beim Bambinilauf rannten 32 Mädchen und Jungen um die Pokale. Außerdem gingen 69 Walker auf die Strecken über fünf und zehn Kilometer. Jüngste Teilnehmerin war Stina Haverkamp (LG Unna, Jahrgang 2006), der 81-jährige Wuppertaler Richard Schmelter der älteste Starter. Am weitesten angereist: Christoph Günzer aus Trier.

Streckenposten vergessen

Der TVE Lünern hatte den 12. Hellweglauf wieder perfekt organisiert – mit einer Ausnahme: „Der wichtigste Streckenposten hat gefehlt", sagte Vorsitzender Dirk Kolar. Beim Bambinilauf, der über 800 Meter gehen sollte, suchten die Kinder den Streckenposten an der Wendemarke vergeblich und liefen einfach weiter. Statt 800 Meter legten die „Kids" gut und gerne zwei Kilometer zurück. „Das ist ärgerlich. Die Kinder trainieren monatelang für das Rennen", meinte Hartmut Stoepel, Jugendtrainer der Lauffreunde Bönen. „Ich kann mich nur entschuldigen und nehme den Fehler auf meine Kappe", so Kolar. Der TVE ließ die Tränen der kleinen Laufer trocknen: Statt der eigentlich vorgesehenen Siegermedaillen erhielt jeder Teilnehmer des Bambinilaufes einen kleinen Pokal.

Leichtathletik 12. Internationaler Volks- und Straßenlauf des TVE Lünern-Stockum

Marcus Voss gewinnt „Heimat-Grand-Prix"

Die Lokalmatadore trumpften groß auf. Marcus Voss von den Lauffreunden Bönen gewann gestern den Halbmarathon in Unna-Lünern. Sein Vereinskollege Sven Serke holte sich über zehn Kilometer mit einer Wahnsinnszeit den Sieg. Den Fünf-Kilometer-Lauf gewann Tim Voss von der LG Unna. Insgesamt knapp 500 Aktive gingen am Sonntag beim 12. Volks- und Straßenlauf des TV Eintracht Lünern an den Start.

„Ich war gut drauf. Die Strecke war richtig gut und sehr schnell", sagte Marcus Voss nach dem Zieleinlauf. Seine Zeit beim Halbmarathon (21,1 km): 1:18,12 Stunden. Kein Wunder, dass der einstige Spitzenradfahrer den Lauf-Kurs aus dem Eff-Eff kennt. Er wohnt in Lenningsen und die Strecke führte knapp 300 Meter entfernt an seinem Elternhaus vorbei. „Für mich ist es ein richtiger Heimat-Grand-Prix", sagte der 40-jährige Sieger nach einer kurzen Verschnaufpause. Platz zwei ging an Andreas Reckmann (Dortmund, 1:23,52 Stunden).

Den Zehn-Kilometer-Lauf gewann Sven Serke (LF Bönen), der unbedingt den Streckenrekord (30:38) knacken wollte. Doch es reichte nicht ganz. Dennoch lief er eine Wahnsinns-Zeit: Nach 33:43 Minuten stoppten die Uhren vor der Grundschule in Lünern. „Ich habe nicht damit gerechnet", gestand der einstige Top-Sprinter der LG Lemgo.

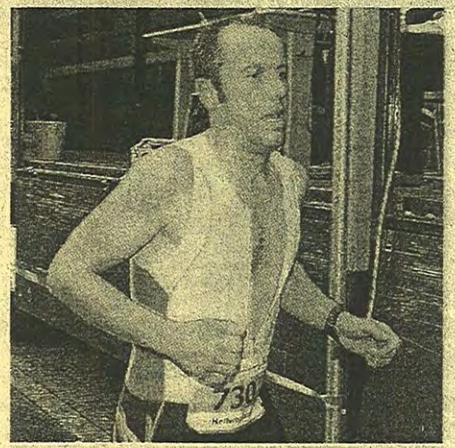
Freudestrahlend passierte Tim Voß (LG Unna) nach 17:02 Minuten den Zielstrich. Das war der Sieg für den 19-Jährigen über 5000 Meter. Er hatte allen Grund zufrieden zu sein. „Es war das erste Mal nach zwei Jahren, dass ich schmerzfrei laufen konnte", sagte der blonde Läufer. Eine hartnäckige Bauchmuskelverletzung sei, so Voß, immer wieder für Trainings- und Wettkampfpausen verantwortlich gewesen.

Insgesamt blieb die Teilnehmerzahl diesmal hinter den Erwartungen zurück. „Das schlechte Wetter und die Ferien waren wohl dafür verantwortlich", sagte Dirk Kolar, 1. Vorsitzender des TVE Lünern-Stockum. Er räumte zudem organisatorische Probleme beim Bambinilauf ein.

Alle Ergebnisse im Internet unter http://www.derwesten.de/nachrichten/sport/lokalsport.html



Und ab geht's: Die Aufnahme zeigt den Start des 10-Kilometer-Laufes. Sven Serke (vorne mit Startnummer 407) von den LF Bönen setzte sich von Beginn an an die Spitze und siegte souverän. Insgesamt rund 500 Aktive gingen in Unna-Lünern an den Start. Foto: Karl Dittrich



Holte sich in Unna-Lünern den Sieg im Halbmarathon: Marcus Voss von den LF Bönen, hier beim Zieleinlauf. Foto: SK

INFO

Alle kamen ins Ziel

- Die Lauffreunde Bönen stellten nach 2007 zum zweiten Mal das teilnehmerstärkste Team beim Volkslauf- und Straßenlauf in Unna-Lünern.
- Der 10-Kilometer-Lauf mit 155 Aktiven und die Fünf-Kilometer-Distanz mit 142 Startern waren am Sonntagmorgen am stärksten gefragt. Beim Halbmarathon waren 89 Aktive am Start. Der Rest der Teilnehmer und Teilnehmerinnen verteilte sich auf die 800 Meter (30) und das Walken (69).
- Alle gestarteten Aktiven erreichten das Ziel. SK



Die Lauffreunde Bönen stellten die größte Teilnehmergruppe beim 12. Internationalen Hellweglauf. ▪ Foto: WA

Masse und Klasse

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen dominieren 12. Hellweglauf in Unna
Größte Teilnehmergruppe – Serke verpasst 10 km-Vereinsrekord nur knapp

BÖNEN ▪ Die Lauffreunde Bönen stellten beim 12. Internationalen Hellweglauf des TV Eintracht Lünern/Stockum am Sonntag nicht nur die größte Gruppe. Sie liefen der Konkurrenz auch noch davon. Silke Andres und Sven Serke holten über 10 km und Marcus Voß über die Halbmarathon-Distanz. den Gesamtsieg. Bettina Reisige-Muhr und Silke Kluge liefen in der Halbmarathon-Frauenwertung auf die Plätze 2 und 3. Das Wetter war herbstlich, aber die insgesamt 488 Läuferinnen und Läufer blieben von Regen und allzu starkem Wind verschont.

Serke beendete den 10 km-Lauf nach einem einsamen Rennen unangefochten in sehr schnellen 33:43 Min., seine Lebensgefährtin Silke Andres benötigte 42:59 Min. Ähnlich wie Serke erging es Voß über die Halbmarathondistanz, in der er mit 1:18:12 Std. den Zweitplatzierten mehr als fünf Minuten hinter sich ließ. Bettina Reisige-Muhr benötigte 1:41:08 Std. und Silke Kluge 1:49:39 Std. Serke: „Ich bin ohne Uhr gelaufen, hatte aber ein sehr gutes Gefühl." Sein persönliches Ziel, den Vereinsrekord von Jörg Holtmann von 33:40 Min. zu knacken, verfehlte er denkbar knapp.



Klarer Sieg im Halbmarathon: Marcus Voß.



Altersklassen-Sieg über 5 km: Susanne Brinkmann.

Schnellster Bönener über 5 km war Michael Flory mit 20:44 Min., schnellste Bönenerin Susanne Brinkmann mit 21:38 Min. Sie siegte damit in ihrer Altersklasse W 40. Über die 5 km-Distanz nahmen auch sechs Sportlerinnen und Sportler der TuS Bönen teil. Ihr Schnellster war Jonas Weitz, der in 22:12 Min. die Schüler-C-Konkurrenz gewann.

Über 10 km lief Lauffreund Martin Munk mit 40:27 Min. auf Platz 3 seiner Altersklasse M 30, einen dritten Altersklassenplatz gab es auch für Manfred Engel mit 52:05 Min. in M 65. Sandra Firus freute sich nach 48:45 Min. über Platz 2 in W 40.

Lars Grunenberg benötigte für die Halbmarathondistanz 1:32:16 Std., Carsten Kluge 1:37:58 Std., Ulf Kasischke 1:47:08 Std. (Platz 2 in W 65), Thomas Tölle 1:49:39 Std. und Jürgen Korvin 1:56:18 Std. (Platz 2 in W 65). Für Korvin war es der 300. Wettkampf.

Dieter Kaiser und Friedhelm Gesing hatten für den 10-km-Walking-Wettbewerg gemeldet. Kaiser benötigte 1:12:26 Std. und Gesing 1:24:11 Std.

Eine organisatorische Panne gab es beim 800 m-Lauf für die Jüngsten. Hier stand am Ende der 400 m-Wendestrecke niemand, und so liefen die Jüngsten im wahrsten Sinne des Wortes ins Leere, und das noch unterschiedlich weit. So gingen Jana Firus, Lena Grunenberg, Lara Gutschow, Svenja und Lena Heinemann, Emely Kluge, Jaqueline Munk, Carlotta Voß und Julica Voß nur mit einer Teilnehmer-Urkunde und ohne Zeit nach Hause. ▪ WA

Weitere Ergebnisse 5 km: Lothar Thormann 22:47 min, Michael Klein 22:53 min, Lena Maletz 22:57 min (Rang 2 Schülerinnen B), Heidrun Voß-Berkhoff 23:38 min (Rang 2 in W40), Manuela Maletz 23:40 min (Rang 1 in W45), Jürgen Weitz 24:08 min, Steffen Maletz 24:58 min, Jörg und Dirk Roß je 25:45 min, Martin Schulte 25:47 min, Hartmut Stoepel 25:48 min (Rang 1 in M55), Claudia Weitz 26:40 min, Uwe Kokemoor 26:46 min, Nelli Kokemoor 26:51 min, Lynn Brinkmann 27:15 min, Katharina Budde 27:39 min, Corinna Stoepel 27:41 min, Berthold Sommer 27:44 min, Daniela Stoepel 27:54 min (Rang 3 weibl. Jugend A), Sabine Schulte 28:23 min, Julia Firus 28:40 min, Dennis Faltis 28:50 min, Kai Schwandt 29:47 min, Heike Konietzny 31:00 min (Rang 3 in W45), Jutta Gutschow 31:00 min, Jennifer Stoepel 32:44

Weitere Ergebn. 10 km: Tobias Mohnkern 44:20 min, Timo Grimm 48:15 min, Volker Firus 48:39 min, Andreas Grabietz 53:40 min, Claudia Grunenberg 58:06 min

Starker „Paar-Lauf“

LEICHTATHLETIK Sven Serke siegt in Nettetal - Silke Andres Zweite der Frauen

BÖNEN ▪ Das niederrheinische Nettetal nahe der holländischen Grenze hatte sich Sven Serke von den Lauffreunden Bönen für den ersten Halbmarathon in seiner noch jungen Straßenlaufkarriere ausgesucht. Ebenfalls am Start war auch seine Lebensgefährtin Silke Andres. Und beide trafen sich auf dem Siegertreppchen wieder.

Serke (Jg. 77) gewann den Lauf deutlich mit einer Zeit von 1:13:20 Std. Andres (Jg. 73) lief mit 1:36:24 Std. auf Platz zwei der Frauenwertung und gewann Platz eins ihrer Altersklasse W 35. Beide siegten noch vor zwei Wochen beim Zehn-Kilometer-Lauf in Lünern und haben sich zwischenzeitlich in der heimischen Laufszene etabliert.

Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Sven hat auf Anhieb einen neuen Vereinsrekord für die Halbmarathondistanz aufgestellt. Den Vereinsrekord über fübf Kilometer hält er mit 15:56 Min. bereits und über zehn Kilometer liegt er mit 33:43 Min. nur drei Sekunden hinter Jörg Holtmann auf Platz zwei der ewigen Bestenliste.“ Korvin weiter: „Silke blieb in Nettetal nur knapp hinter ihrer persönlichen Bestzeit.“

Sven Serke ergänzt: „In diesem Jahr will ich noch eine gute 15-km-Zeit laufen, vorausgesetzt ich bleibe gesund.“

Serke hatte früher seinen Schwerpunkt auf der Tartanbahn.

Neuer Vereinsrekord

LEICHTATHLETIK Sven Serke läuft die beste Zeit auf der Halbmarathonstrecke

NETTETAL ▪ Das niederrheinische Nettetal nahe der holländischen Grenze hatte sich Sven Serke von den Lauffreunden für den ersten Halbmarathon in seiner noch jungen Straßenlaufkarriere ausgesucht. Ebenfalls am Start war auch seine Lebensgefährtin Silke Andres. Beide trafen sich allerdings nicht nur am Start, sondern auch auf dem Siegertreppchen wieder.

Serke (Jg. 77) gewann den Lauf deutlich mit 1:13:20 Std. Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Sven hat auf Anhieb einen neuen Vereinsrekord für die Halbmarathondistanz aufgestellt. Den Vereinsrekord über 5km hält er mit 15:56 Minuten bereits und über 10km liegt er mit 33:43 Minuten nur drei Sekunden hinter Jörg Holtmann auf Platz zwei der ewigen Bestenliste. Silke blieb in Nettetal nur knapp hinter ihrer persönlichen Bestzeit."



Sven Serke

Andres (Jg. 73) lief mit 1:36:24 Std. auf Platz zwei der Frauenwertung und gewann ihre Altersklasse W35. Beide hatten bereits vor zwei Wochen beim 10-km-Lauf in Unna-Lünern gesiegt und sich so in der heimischen Laufszene etabliert. Serke hat sich auch für dieses Jahr noch etwas vorgenommen: „In diesem Jahr will ich noch eine gute 15-km-Zeit laufen, vorausgesetzt ich bleibe gesund." Früher hatte er seinen Schwerpunkt auf der Tartanbahn. Seine Bestzeit aus dem Jahr 2001 über 400m liegt bei 47,13 Sekunden. 2003 wurde er mit 49,03 Sekunden Internationaler Deutscher Hochschulmeister über die 400m-Distanz. ▪ **WA**

Medaillenregen

LEICHTATHLETIK Lauffreunde räumen beim Franz-Schüler-Lauf ab

Bönener erkämpfen sich sieben Mal Gold in der Doppelwertung

BÖNEN ▪ Sechsmal Bronze, zweimal Silber und insgesamt zehnmal Gold: Auf diese starke Bilanz blicken die Bönener Lauffreunde nach ihrem Start beim 5. Franz-Schüler-Lauf mit Start und Ziel im Hammer Jahnstadion. Für die Jüngsten (Schüler C und jünger) ging es über 1200m, ansonsten wurden bei guten Wetter- und Laufbedingungen 5km und 10km absolviert. Insgesamt erschienen die Lauffreunde 41-mal in den Ergebnislisten.

Stina Kissing gewann über 1200m bei den Schülerinnen D in 5:18 Minuten. Bei den Schülerinnen C lief Marie Kissing in 5:43 Min. auf Platz fünf. Vivienne Scholtyssek startete zum ersten Mal für die Lauffreunde und erreichte in 7:02 Min. Rang neun.

Über die 5km-Distanz erreichte Lena Maletz bei den Schülerinnen B in 22:44 Minuten als Dritte das Ziel und freute sich über Bronze. Manuela Maletz (W 45) gewann ihre Altersklasse in 23:11 Minuten, ebenso Manfred Engel (M 65) in 24:49 Min. Sandra Firus lief mit 23:15 Min. eine neue persönliche Bestzeit und erreichte Platz vier in W 40.

Auf der 10km-Strecke lief Bettina Reisige-Muhr in 45:20 Minuten auf Platz zwei in W 40. Susanne Brinkmann folgte ihr auf Platz drei in 45:54 Minuten. Heidrun Berkhoff-Voß erreichte Platz fünf in W 40 (48:39 Min.). In W 55 lief Gisela Olschewski in 59:17 Minuten auf Platz drei.



Die erfolgreichen Athleten der Bönener Lauffreunde freuten sich über zahlreiche Siege und Platzierungen. ▪ *Foto: pr*

Marcus Küchmann war schnellster Bönener und erreichte den vierten Rang in M 35 (40:49 Min.). Über eine neue persönliche Bestzeit freute sich Bernd Uelzmann mit 54:35 Min. (Platz 24 in M 40).

Zusammen mit dem Herbstlauf in Uentrop gab es auch noch eine Doppelwertung. Erste Plätze über 5km gab es hier für Daniela Stoepel bei der weibl. Jugend A, für Katrin Walter in der weibl. Hauptklasse, für Manuela Maletz in W 45, für Hartmut Stoepel in M 55 und für Manfred Engel in M 65. Über 10km gewann Susanne Brinkmann die Wertung in W 40 und Marcus Küchmann in M 35. ▪ **WA**

Weiteren Ergebnisse der Jugend: Greta Bartmann 6:40 Min. Platz 8; Lara Gutschow 7:09 Min. Platz 9; Annika Kissing 5:32 Min. Platz 4; Jana Firus 5:49 Min. Platz 5; Jaqueline Munk 6:04 Min. Platz 6. (alle Schülerinnen D).

Ergebnisse 5km-Strecke: Iva Bartmann, Platz 5 in 23:40 Min., Michelle Wirth Platz 7 in 25:08 Min., Nora Rudlof, Platz 8 in 26:14 Min. (alle Schülerinnen A) Steffen Maletz, Platz 6 in 26:12 Min.; Schüler B: Marvin Faltis, Platz 3 in 26:07 Min. . Männl. Jugend B: Bastian Sommer, Platz 4 in 21:07 Min., Dennis Faltis, Platz 5 in 27:18 Min.; Weibl. Jugend A: Corinna Stoepel, Platz 3 in 28:32 Min.; Frauen: Katrin Walter, Platz in der Hauptklasse 22:41 Min., Anja Kissing, Platz 3 in W 35 in 24:22 Min., Jutta Gutschow, Platz 7 in W 40 in 27:46 Min., Corinna Stoepel, Platz 5 in der Hauptklasse in 28:32 Min.; Männer: Hartmut Stoepel, Platz 2 in M 55 in 23:07 Min., Volker Firus, Platz 4 in M 35 in 23:14 Min., Lothar Walter, Platz 6 in M 55 in 25:35 Min.

Ergebnisse der 10km-Strecke (Männer): Michael Flory, Platz 19 in M 45 in 44:32 Min., Simon Vulf, Platz 4 in M 55 in 48:21 Min., Lothar Dieckmann, Platz 4 in M 65 in 50:51 Min., Hartmut Stoepel (Doppelstart), Platz 8 in M 55 in 54:36 Min., Andreas Grabietz, Platz 27 in M 45 in 54:39 Min., Berthold Sommer, Platz 26 in M 40 in 56:52 Min., Leonhard Olschewsky, Platz 4 in M 60 in 59:17 Min.



Bestzeit für Grunenberg

Vier Bönener Lauffreunde liefen am Sonntag den Frankfurt-Marathon. Als erster von ihnen erreichte Lars Grunenberg die Festhalle. Er verbesserte seine Bestzeit um 20 Minuten auf 3:28:11 Std. Ihm folgten Carsten Kluge (3:40:04), Thomas Klink (3:51:34) und Thomas Tölle (3:53:17) – alle blieben unter vier Stunden Laufzeit. ▪ *Foto: WA*



Der Startschuss zum 23. Crosslauf des TuS Hemmerde über 6100 Meter ist gefallen. Im Hauptlauf kamen 78 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Die bestplatzierten Frauen waren die Iserlohner Teenager Linda Wrede (Nummer 221) vor ihrer Schwester Marina (links daneben). ▪ *Fotos (4): Wagner*

Christof Neuhaus zeigt Konkurrenz die Hacken

LEICHTATHLETIK Fröndenberger trainiert für westfälische Meisterschaften
23. Crosslauf des TuS Hemmerde mit Rekord-Teilnehmerzahl

Von André Wagner

HEMMERDE ▪ Am Freitagabend wurden die Kühe von der Weide geführt, 18 Stunden später gingen 212 Teilnehmer beim 23. Crosslauf des TuS Hemmerde an den Start – Rekord. Rekordverdächtig war auch die Zeit von Sieger Christof Neuhaus über 6100 Meter.

Nach 20:53 Minuten stoppte die Uhr für Christof Neuhaus, der auch vor zwei Jahren die Nase vorn hatte – damals aber noch im Trikot des ASV Iserlohn. Inzwischen läuft der Fröndenberger für den Marathon-Club Menden. „Das war die perfekte Vorbereitung für die westfälischen Crossmeisterschaften in drei Wochen", freute sich der 20-Jährige aus Fröndenberg.

Bei den Wettkämpfen in Herdecke erhofft sich Christof Neuhaus mit der Mannschaft den Titelgewinn. „Persönlich will ich in die Top Drei laufen. Das ist möglich. Aber letztlich entscheidet die Tagesform", meinte der Rotschopf, der Komplimente an den Veranstalter verteilte: „Das Terrain hier in Hemmerde ist ideal – richtig schon huckelig."



Katharina Greis

Erst 37 Sekunden nach Neuhaus kam der Zweite Felix Knode (MC Menden) ins Ziel. Schnellster Unnaer Läufer war Dirk Mahltig auf Rang 16 in 23:03 Minuten. Er hatte sich vor drei Jahren ein packendes Finish mit Sieger Volker Greis geliefert. Der Athlet des LT Unna fehlte aber diesmal aus beruflich Gründen.

Volker Greis wurde aber würdig von seiner Tochter Katharina vertreten. Sie belegte in 29:02 Minuten den sechsten Rang in der Frauen-Gesamtwertung. Alle drei Podestplätze sicherten sich Läuferinnen aus Iserlohn. Die 16-jährige Linda Wrede siegte in 25:49 Minuten vor ihrer erst 13 Jahre alten Schwester Marina. Dritter wurde Sisko Multala-Ritzmann. Die Bochumerin Judith Konieczny überquerte noch vor Bettina Reisiger-Muhr die Ziellinie. „Ich bin zufrieden. Die Strecke war super", meinte die Athletin der Lauffreunde Bönen.



Mit 31 Aktiven trugen die Lauffreunde Bönen ihren Teil dazu bei, dass der TuS Hemmerde einen neuen Starterrekord verzeichnete. ▪ Foto: WA

Über Stock und Stein

LAUFSPORT 23. Hemmerder Crosslauf mit mehr als 40 Aktiven aus Bönen
19 Mal auf dem Podium – Veranstalter freut sich über Rekordbeteiligung

BÖNEN/UNNA ▪ Rekord-Beteiligung: Der TuS Hemmerde zählte 212 Läuferinnen und Läufer bei seinem 23.. Crosslauf. Am Start waren fast alle Leichtathletik-Vereine der näheren Umgebung, darunter aus Bönen Lauffreunde und TuS. Je nach Alter wurden 500 m, 1100 m, 1400 m, 2100 m und 6100 m gelaufen. Den Hauptlauf gewann der 21-jährige Fröndenberger Christof Neuhaus souverän in 20:53 Minuten.

Die Lauffreunde Bönen waren mit 31 Aktiven am Start. „Der Crosslauf ist für Straßenläufer eine willkommene Abwechslung. Wir fahren immer wieder gern nach Hemmerde, nicht nur weil die Veranstaltung quasi vor der Haustür stattfindet. Der Spaßfaktor ist bei einem Crosslauf besonders groß", sagte Trainer Hartmut Stoepel. Die äußeren Bedingungen waren gut für den Lauf über Kuhweiden und Obstwiesen. Gut waren auch die Ergebnisse der Lauffreunde: 16 Podiumsplätze sammelten sie – fünf erste, vier zweite und sieben dritte Plätze.

Julica Voß (W6) war schnellstes Mädchen über 550 Meter. Greta Bartmann (W7) lief über 1100 Meter nach einem starken Endspurt mit 5:36 Min. auf Platz 2. Über dieselbe Strecke sicherte sich Annika Kissing mit 4:54 Min. den dritten Rang in der W9. Lena Maletz gewann in gewohnter Manier in W12 das Rennen über 1400 Meter. Wanja Drees überzeugte auf der 2100 m-Strecke mit 8:20 Min. und gewann damit die M15-Wertung. Steffen Maletz erreichte in der M14 mit 9:10 Min. Platz 3.

Die meisten Lauffreunde hatten sich für den Start im Hauptlauf über 6100 Meter entschieden. Bastian Sommer war hier der schnellste Bönener. Mit 27:44 Min. gewann er Platz 3 bei der männlichen Jugend B. Bettina Reisige-Muhr folgte ihm mit 28:02 Min. nur knapp und gewann ihre Altersklasse W40. Platz 2 in W40 ging an Sabine Schulte (34:45 Min.) und Rang 3 Andrea Bednarz (34:55 Min.). Zweite Plätze gab es für Anja Kissing (W35/31:08 Min.) und Manuela Maletz (W45/31:12 Min.) sowie dritte Plätze für Dirk Roß (M45/30:32 Min.), Hartmut Stoepel (M55/30:33 Min.) und Corinna Stoepel (Hauptklasse/36:02 Min.). Ihre Schwester Daniela wurde in 38:46 Min. schnellste A-Juniorin.

Für die TuS Bönen gingen zehn Aktive an den Start. Drei von ihnen schafften es in ihren Altersklassen auf das Podest. Konkurrenzlos gewann Sophie Meiritz über 1100 Meter in 6:13 Min. die W6. Niklas Kaftan wurde in 4:56 Min. Zweiter der M8 über 1100 Meter. Zeitgleich kam Daniel Thormann ins Ziel. Er sicherte sich damit Rang drei in M10. ▪ **WA/sst**



Die TuS Bönen trat mit ihren Nachwuchsläufern beim Crosslauf an. ▪ Foto: WA

Die Zeiten weiterer Bönener Starter:

1100 m: Jonas Weitz (M11) 4:26 Min., Marie Kissing (W10) 4:57 Min., Lennardt Beckmann (M8) 4:58 Min., Carlotta Voß (W9) 4:59 Min., Andrine Schulte (W10) 5:03 Min., Maren Wever (W10) 5:07 Min., Finn Krebs (M8) 5:19 Min., Svenja Heinemann (W7) 5:55 Min., Anna Krebs (W8) 6:37 Min., Lara Gutschow (W7) 6:47 Min.

1.400 m: Iva Bartmann (W14) 6:04 Min., Katharina Budde (W13) 6:06 Min., Lynn Brinkmann (W13) 6:12 Min., Marit Heinemann (W14) 6:47 Min.

2.100 m: Philipp Thormann (M13) 8:53 Min., Marvin Faltis (M13) 8:55 Min.

6.100 m: Achim Kissing (M40) 28:43 Min., Michael Klein (M40) 29:59 Min., Berthold Sommer (M40) 34:42 Min., Kai Schwandt (M40) 37:10 Min.

Dem Rest davongelaufen

LEICHTATHLETIK Bönener in Herbern erfolgreich – Neunmal Gold

Sven Serke stellt dritten Vereinsrekord auf

HERBERN ▪ Über neue persönliche Bestzeiten und zahlreiche Medaillen freuten sich die Bönener Lauffreunde im münsterländischen Herbern. Mehr als 1000 Läufer waren dort beim 21. Westerwinkel-Herbstlauf bei Nieselregen an den Start gegangen – darunter auch die 40 Bönener.

Einer, der am Ende wohl am lautesten jubelte, war Sven Serke (M30). Denn der Bönener stellte seinen mittlerweile dritten Vereinsrekord auf. Er lief die 10km-Distanz in 33:21 Minuten und wurde damit Zweiter im Gesamteinlauf und Altersklassensieger in M 30. Es ist der dritte Rekord, den Serke jetzt hält. Über 5km lief er bereits 15:56 Minuten, die Halbmarathondistanz (21,1km) in 1:13:20 Stunden.

Doch nicht nur die Routiniers glänzten in Herbern. Auch die Bönener Nachwuchsathleten überzeugten mit starken Leistungen. So erkämpfte sich Svenja Heinemann über 1,3 km Bronze in der Gesamtwertung der Jahrgänge 01 und 02 (6:34 Min.). Bei den älteren Startern siegte Stina Kissing sogar in 5:33 Minuten, gefolgt von ihrer Schwester Annika auf Platz vier in 6:03 Minuten. Komplettiert wurde das „Geschwisterergebnis" durch Marie Kissing, die im 1,3km-Lauf der Jahrgänge 97 und 98 am Ende 5:44 Minuten benötigte. Gesamtzweite und Siegerin in W12 über 2,8km wurde Lena Maletz (11:45 Min.). Julia Firus (W14) gewann in 14:37 Minuten. Silber gab es für Marit Heinemann (W14/15:12 Min.).

Der Schwerpunkt für die Lauffreunde lag diesmal beim 5km-Wettbewerb. Marcus Küchmann und seine Lebensgefährtin Katrin Walter waren jeweils die schnellsten Bönener Starter. Küchmann beendete den Lauf nach 20:03 Minuten (Platz zwei in M35) und Walter nach 22:44 Minuten (Rang drei in der Gesamtwertung und Platz zwei in W20). Tobias Mohnkern (M30) gewann in 20:19 Minuten seine Altersklasse und Marvin Faltis in 23:31 Minuten die Altersklasse M13. Drei Altersklassensiegerinnen gab es bei den Frauen. Sandra Firus (W40/23:09 Min.), Henriette Blank (W13/24:10 Min.) und Manuela Maletz (W45/24:42 Min.). Anja Kissing (W35) schaffte es in 23:44 Minuten auf Rang zwei und Corinna Stoepel, ebenfalls W35, freute sich nach 27:22 Minuten über Bronze.



Mit 40 Athleten nahmen die Bönener Lauffreunde am Westerwinkel-Herbstlauf teil. Insgesamt erkämpften sich die Läufer neunmal Gold. ▪ *Foto: pr*

Für Henriette Blank, Marvin Faltis, Sandra Firus, Volker Firus, Jörg Roß, Martin Schulte, Sabine Schulte, Berthold Sommer, Achim Kissing und Anja Kissing bedeuteten die Ergebnisse übrigens neue 5km-Bestzeiten. Dies gilt über 10km auch für Michael Klein und Jutta Gutschow.

In Herbern gab es auch eine Wertungen für Mannschaften. Siegreich waren die Frauen mit Katrin Walter, Sandra Firus und Anja Kissing auf der 5km-Distanz in 1:09:37 Stunden, gefolgt von Henriette Blank, Manuela Maletz und Corinna Stoepel auf Platz zwei (1:16:14 Std.). Silber gab es auch für die Herren mit Marcus Küchmann, Tobias Mohnkern und Thomas Magraf in 1:00:47 Stunden.

Auch beim Wettkampf der Walker gingen die Bönener Athleten an den Herberner Start. Für die 6km-Distanz benötigte Steffen Blank am Ende 42:42 Minuten, Manuela Blank erreichte nach 47:58 Minuten das Ziel. ▪ WA

Hier die weiteren Ergebnisse der Bönener Starter:

1,3km: Emely Kluge, 6:25 Min., Jana Firus, 6:38 Min. Platz 12, Lena Grunenberg, 8:01 Min.

2,8km: Lea Kloosterboer, 14:33 Min.

5km: Thomas Margraf 20:25 Min., Jochen von Glahn 21:03 Min., Bastian Sommer 21:08 Min., Achim Kissing 21:46 Min., Volker Firus 22:53 Min., Hartmut Stoepel 22:53 Min. (Platz 3 in M 55), Martin Schulte 23:19 Min., Jörg Roß 23:36 Min., Steffen Maletz 23:50 Min., Gerard Kloosterboer 25:28 Min., Dennis Faltis 26:51 Min., Berthold Sommer 26:59 Min., Sabine Schulte 27:34 Min., Karin Lapainis 32:20 Min.

10 km: Michael Klein 46:51 Min., Timo Grimm 47:37 Min. und Jutta Gutschow 57:34 Min.



Der Start zur 25. Barbara-Runde des SuS Oberaden über zehn Kilometer ist erfolgt. 269 Läuferinnen und Läufer kamen ins Ziel. ▪ Fotos: Wagner

Jonas Beverungens härtester Sieg

LEICHTATHLETIK Läufer der LF Lüchtringen feiert fünften Erfolg in Serie auf der Barbara-Runde



Zweiter bei den Männern: Der Franzose Tahar Semlali



Landete in Bestzeit auf Rang drei: Sven Serke



Strahlende Sieger: Dorothee Arendsee (SuS Oberaden) und Jonas Beverungen (LF Lüchtringen)

Von André Wagner

OBERADEN ▪ Er ist einfach nicht zu stoppen - auch nicht von Sven Serke und einem Läufer der französischen Junioren-Nationalmannschaft. Jonas Beverungen gewann zum fünften Mal in Folge die Barbara-Runde über zehn Kilometer.

Kurz vor dem Start der 25. Barbara-Runde hatte der Regen aufgehört. Es entwickelte sich eines der schnellsten Rennen des vergangenen Vierteljahrhunderts. Alles lief auf einen Dreikampf zwischen Dauer-Sieger Jonas Beverungen (LF Lüchtringen), Tahar Semlali (Gennevilliers/Frankreich) und dem Bönener Sven Serke hinaus. Nach gut der Hälfte der Strecke war das Trio noch fast gleichauf. Als Erster auf die Stadionrunde ging dann Jonas Beverungen. Wenige hundert Meter vor dem Ziel hatte er sich entscheidend vom Franzosen und Sven Serke abgesetzt. Mit einer Superzeit von 32:07 Minuten überquerte der 19-Jährige die Ziellinie im Römerbergstadion. Damit verfehlte er den seit 1991 bestehenden Streckenrekord nur um knappe 19 Sekunden. Jubeln kam Tahar Semlali, mit einem „Allez, allez" angefeuert, als Zweiter rund eine halbe Minute später an. Dritter wurde Sven Serke in 33:17 Minuten.

„Das war mit Abstand mein schwerster Sieg. Die Konkurrenz - unglaublich stark", meinte Jonas Beverungen. Er gestand, dass ihm auf den letzten Metern schwarz vor Augen wurde. Lohn der Qual: Neue Bestzeit über zehn Kilometer. Jonas Beverungen ist und bleibt nach seinem fünften Erfolg „Mister Barbara-Runde". Ebenfalls persönlichen Rekord lief Sven Serke (Lauffreunde Bönen). Er musste sich ebenfalls richtig quälen und hatte Pech, dass er nach sieben Kilometer falsch geleitet wurde und in eine Garageneinfahrt lief und umkehren musste. Die Rechnung, dass die französischen Gäste - allen voran Tahar Semlali - dem Lüchtringer Druck machen sollten, ging voll auf. „Semlali hat seine Stärken eigentlich über die fünf Kilometer", sagte SuS Oberadens Vorsitzender Joachim Felgenhauer.

Lokalmatador Volkhard Braucks (SuS Oberaden) erreichte als Gesamtfünfter und in Vereinsrekordzeit von 34:49 Minuten noch vor dem zweiten schnellen Franzosen, Djamal Cherradi, das Ziel. Volker Greis (LT Unna) belegte Rang acht, Dirk Mahltig (LG Unna) den zehnten Platz.

Bei den Frauen entthronte die Dorothee Arendsee (geborene Bredow) in 41:01 Minuten Vorjahressieger Claudia Nachtwey vom TV Werne. „Anstrengend und matschig, aber gut", meinte Arendsee, die ihre Bestzeit verpasste. Als faire Zweite gratulierte Claudia Nachtwey, die in 42:42 Minuten mehr als 60 Sekunden langsamer war als im Vorjahr: Auf dem dritten Platz der Frauenkonkurrenz landete Marit Bergmann (LT Unna) in 43:51 Minuten.

Für den SuS Oberaden sprangen Klassensiege durch Sabine Schikorsky (W35) mit 47:53 Minuten, Sigrid Döbbe (W55) mit 47:59 Minuten, Volkhard Braucks (M35) mit 34:49 Minuten und Horst Krieg (M80) mit 51:39 Minuten heraus. „Für mich ist die Barbara-Runde ein Pflichttermin", erklärte Braucks, der insgesamt zum 21 Mal dabei war. Der 35-Jährige meinte zum Rennverlauf: „Auf dem ersten Kilometer ging es schon richtig ab. Wahnsinn, was die Drei für ein Tempo gemacht haben."

„650 Teilnehmer sind eine stolze Zahl. Über zehn Kilometer haben wir mit knapp 270 Startern die Zahl aus dem Vorjahr wiederholt", resümierte SuS-Sportwart Günter Ebeling.

Leichtathletik

25. Barbara-Runde des SuS Oberaden, 10-km-Lauf, Ergebnisse im Überblick:
1. Beverungen, Jonas, 1990, m. Jugend, A, LF Lüchtringen, 0:32:07 Stunden.
2. Semlali, Tahar, 1988, m, Männer, Gennevilliers/ FRA, 0:32:35.
3. Serke, Sven, 1977, m, M30, Lauffreunde Bönen, 0:33:17.
4. Beverungen, David, 1989, Männer, LF Lüchtringen, 0:34:43.
5. Braucks, Volkhard, 1974, M35, SuS Oberaden, 0:34:49.
6. Cherradi, Djamal, 1978, M30, Gennevilliers/FRA, 0:35:07.
7. Kott, Georg, 1961, M45, LC Rapid, Dortmund, 0:35:11.
8. Greis, Volker, 1970, M35, Lauf Team Unna, 0:36:22.
9. Lachmann, Detlev, 1956, M50, SC Westfalia 04 Herne, 0:36:41.
10. Mahltig, Dirk, 1970, M35, LG Unna, 0:37:12.
11. Derksen, Paul, 1977, M30, Willebadessen, 0:37:34.
12. Ernst, Uwe, 1964, M45, SUS, Olfen, 0:37:35.
13. Maurer, Peter, 1950, M55, LG Herne, 0:37:39.
14. Bourhim, El, Hossaine, 1989, Männer, Gennevilliers/FRA, 0:37:59.
15. Leonhardt, Oliver, 1964, M45, LV Oelde, 0:38:02.
16. Sievert, Stefan, 1974, M35, Haltern am See, 0:38:21.
17. Wolf, Dirk, 1976, M30, LT Bittermark Dortmund, 0:38:35.
18. Pretsch, Sebastian, 1978, M30, LF Lüchtringen, 0:38:36.
19. Wozny, Stefan, 1981, Männer, LT Holzwickede, 0:38:59.
20. Backes, Ralph, 1961, M45, TSV Kirchlinde, 0:39:29.

■ Alle Ergebnisse im Internet unter „www.derwesten.de/nachrichten/sport/lokalsport.html".

„Der mit Abstand schwerste Sieg"



Völlig ausgepumpt und erschöpft sank der Seriensieger nach dem Zieleinlauf zu Boden. Der 19-jährige Jonas Beverungen (LF Lüchtingen) gewann zum fünften Mal in Folge die Barbara-Runde des SuS Oberaden. Für die 10 Kilometer benötigte der A-Jugendliche 32:07 Minuten. „Das war mit Abstand der schwerste Sieg. Es war eine sehr starke Konkurrenz am Start", sagte Beverungen. Die Entscheidung fiel auf den letzten 500 Metern. Mit einem phänomenalen Endspurt hatte er für die Entscheidung gesorgt. Platz zwei ging an Tahar Semlali aus Bergkamens Partnerstadt Gennevilliers (Frankreich), der nach 32:35 Minuten ins Ziel kam. Sven Serke (LF Bönen) sicherte sich Rang drei in der neuen persönlichen Bestzeit von 33:17 Minuten. „Ich musste mich ganz schön quälen, auch weil ich einen Verlaufer hatte. Zuletzt hatte ich fünf hochkarätige Läufe. Hier in Oberaden war mein letzter Start für dieses Jahr. Die Flasche ist leer", lautete sein Fazit. Sechs Läufer waren insgesamt schneller als der Gewinner im Vorjahr. Schnellste Frau in Gesamtklassement war Dorothee Arendsee vom SuS Oberaden in 41:01 Minuten. Bei der 25. Auflage der Barbara-Runde regnete es zwar, aber dennoch waren rund 650 Sportlerinnen und Sportler im Römerbergstadion dabei. Die Zehn-Kilometer-Strecke absolvierten 270 Aktive. Das Walken und Nordic Walking nahmen 70 Aktive in Angriff. Bei den drei Schnupperläufen starteten rund 300 Schülerinnen und Schülern (Vorjahr ca. 500). Alle Ergebnisse und weitere Bilder sind im Internet unter www.derwesten.de/nachrichten/sport/lokalsport/bergkamen.html verfügbar. SK/Foto: Bodo Kürbs

Sven Serke läuft Vereinsrekord

LAUFSPORT Lauffreunde-Athlet belegt bei Barbara-Runde den dritten Platz

BÖNEN ▪ Es lag wohl am herbstlichen Wetter, dass die Lauffreunde Bönen am Samstag bei der 25. Auflage der „Barbara-Runde" des SuS Oberaden nicht so stark vertreten waren. Zwar setzte rechtzeitig zum Start des Zehn-Kilometer-Laufs um 14 Uhr der Regen aus, doch die Strecke war teilweise recht aufgeweicht und schwer zu laufen. Dennoch entwickelte sich eines der schnellsten Rennen in der Geschichte der Barbara-Runde. Dauer-Sieger Jonas Beverungen (LF Lüchtringen) setzte sich auch diesmal in der sehr guten Zeit von 32:07 Min. durch.

Von Anfang an lief der Bönener Sven Serke in der Spitzengruppe mit. Serke hat sich in den zurückliegenden Monaten durch etliche Siege in der regionalen Laufszene etabliert. Zum Sieg reichte es diesmal nicht, wohl aber zur neuen persönlichen Bestzeit und zu einem Lauffreunde-Vereinsrekord. Die Uhr blieb für ihn bei 33:17 Min. stehen. Im Gesamteinlauf wurde er damit Dritter. „Ich musste mich ganz schön quälen. Da die Strecke für mich neu war, bin ich außerdem an einer Stelle kurz falsch abgebogen. Das hat mich zwar keine Platzierung gekostet, aber einige Sekunden", sagte Serke im Ziel. Er will jetzt eine Wettkampfpause einlegen.

Am Start waren außerdem Marcus Küchmann (41:51 Min., Platz 9 in der Altersklasse M35), Timo Grimm (48:01 Min., Platz 11 in M30) und Manuela Maletz (50:09 Min., Platz 5 in W45). Dieter Kaiser nahm am Walking-Wettbewerb über 10 Kilometer teil und kam hier nach 1:13:28 Std. ins Ziel.

Kurzfristig hatten sich Silke und Carsten Kluge für einen Start beim Verler Halbmarathon am Sonntag entschieden. Auch hier waren die Bedingungen alles andere als optimal. Carsten Kluge hatte sein Training für den Frankfurt-Marathon Ende Oktober auch für einen schnelleren Halbmarathon nutzen wollen. Mit Erfolg: Er kam nach 1:33:50 Std. ins Ziel. Jürgen Korvin, Statistiker der Lauffreunde: „Nach meinen Aufzeichnungen ist das eine neue persönliche Bestzeit." Silke Kluge beendete das Rennen nach 1:41:15 Std. und erreichte damit Platz 5 in W40. ▪ **WA**



Neue Bestzeit über 10 Kilometer: Sven Serke. ▪ Foto: WA

Munk und Mohnkern feiern in Werl neue Bestzeiten

BÖNEN ▪ Zwei persönliche Bestzeiten brachte eine kleine Gruppe der Lauffreunde Bönen vom 21. Werler Straßenlauf am Samstag mit nach Hause.

Martin Munk verbesserte sich über die Zehn-Kilometer-Distanz auf 39:59 Min. und unterbot damit zum ersten Mal die 40-Minuten-Grenze. Seine Platzierung – Platz 5 in der Altersklasse M40 – spielte dabei nur eine nachgeordnete Rolle. „Auf diesen Lauf habe ich intensiv hingearbeitet. Es ist aber noch etwas mehr drin, denn die Strecke war mit einem schlammigen Feldweg und einer leichten Steigung – beides zweimal zu durchlaufen – recht anspruchsvoll", sagte Munk nach dem Zieleinlauf.

Tobias Mohnkern verbesserte seine persönliche Bestzeit auf 42:33 Min. und lief damit auf Platz 6 in M30. Nur um zwei Sekunden schrammte Timo Grimm mit 46:35 Min. an einer neuen Bestzeit vorbei. Er erreichte Platz 9 in M30. Ulf Kasischke gewann mit 46:59 Min. den zweiten Platz in der M65 und Silke Kluge mit 44:59 Min. die Altersklasse W40.

Über die Fünf-Kilometer-Strecke war Claudia Grunenberg am Start und erreichte mit einer Zeit von 28:45 Min. Platz 3 in W40. ▪ **WA**



Gute Quote: sieben Bönener Starter in Werl, zwei neue persönliche Bestzeiten. ▪ *Foto: WA*



Dauerregen beim Hauptlauf über 10 000 Meter: Der Fröndenberger Stefan Niemietz (re.) sicherte sich mit deutlichem Vorsprung den Sieg beim 21. Kurparklauf des TV Unna. Insgesamt 300 Aktive gingen am vergangenen Samstag beim Klassiker an den Start. Fotos: Phil Böttcher

Leichtathletik 21. Kurparklauf des TV Unna. Insgesamt 300 Aktive – Starker Regen

Niemietz siegt nach Spontan-Start

Der Fröndenberger Stefan Niemietz hat den 21. Kurparklauf des TV Unna gewonnen. Bei starkem Dauerregen benötigte er für die 10 Kilometer 39:50 Minuten. „Solche extreme Bedingungen habe ich noch nie erlebt. Es war matschig und stellenweise ziemlich glatt, aber letztlich ist es ziemlich problemlos gelaufen", sagte der 27-Jährige, der noch für Iserlohn startet und künftig das Trikot des MC Menden tragen will.

Der Sieger hatte sich am zurückliegenden Samstag erst zwei Stunden vor dem offiziellen Startschuss im Kurpark spontan zu einer Teilnahme entschlossen. Dass er mit einem derart deutlichen Vorsprung ins Ziel, damit hatte er wahrlich nicht gerechnet. „Es waren mehr Hobbyläufer als leistungsorientierte Aktive mit von der Partie", urteilte Niemietz im Rückblick. Die heimischen Topläufer auf dieser Distanz wie zum Beispiel Sven Serke und Markus Voss von den Lauffreunden Bönen tauchten diesmal nicht im Teilnehmerfeld auf.



Im Sauseschritt durch den Kurpak in Unna: Die Aufnahme zeigt den Start der 10- und 11-jährigen Mädchen.

Platz zwei über die 10 000 Meter ging an Thorsten Bücker (42:26 Minuten) vom SuS Oberaden und Rang drei an Kai Häverkamp (42:31) von TVG Kaiserau. Die Frauen-Konkurrenz gewann wie schon 2008 Regina Tank in 47:17 Minuten, gefolgt Sabine Schikorski (50:00) vom SuS Oberaden und Bettina Gerken (52:43) vom TLV Rünthe.

Beim 5000-m-Lauf hatte Jürgen Teicher von den Lauffreunden Werne mit 18:22 Minuten die Nase vorn. Die Frauenkonkurrenz über 5000 m gewann Christiane Uelzmann von den Lauffreunden Bönen in 21:35 Minuten vor der erst 14-jährigen Mareen Schüle aus Unna. Mit am Start der bereits 81-jährige Senior Horst Krieg vom SuS Oberaden, der manch jüngeren Konkurrenten hinter sich ließ.

Traditionell am stärksten besetzt waren die Schüler- und Jugendläufe. Bei den Schülern und Schülerinnen stellte die LG Unna mit Nils Freitag (M14), Mareen Schüle (W14), Lara Zirngibl (W9), Pia Schlotmann (W8), Maike Brönhorst (W7) und Tobias Lütge (M7) insgesamt sechs Altersklassensieger. Bei der Vergabe des Wanderpokals für die erfolgreichste Mannschaft konnte der SC Eintracht Hamm sich jedoch wie im vergangenen Jahr knapp vor der LG Unna durchsetzen.

Insgesamt gingen bei den verschiedenen Strecken 300 Ausdauersportlerinnen und -sportler an den Start. „Diese Zahl ist in Ordnung. Damit bin ich zufrieden", sagte Johannes Freitag, Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung des TV Unna. Er zeigte sich jedoch überrascht über die hohe Teilnehmerzahl beim 5000-m-Lauf. „Die Laufstrecke durch den Kurpark war trotz des Regens deutlich besser als zu erwarten", führte Freitag aus. SK

INFO

Erster „Zehner" nach vier Jahren

- Jürgen Korvin (61) von den Lauffreunden Bönen hatte seit vier Jahren keinen „Zehner" mehr absolviert. Die Chance, praktisch vor seiner Haustür zu starten, ließ er sich nicht entgehen.
- Passen musste dagegen Dirk Mahltig von der LG Unna. Seit Jahren ist der 39-Jährige Stammgast beim Kurparklauf. Aufgrund einer Grippe konnte er diesmal aber nicht starten.
- Alle Ergebnisse und weitere Bilder vom 21. Kurparklauf sind im Internet verfügbar unter: http://www.derwesten.de/nachrichten/sport/lokalsport/unna/2009/11/29/news-142118111/detail.html.



Mit 55 Startern war der Lauf über fünf Kilometer am gefragtesten. Die Teilnehmer kamen fast alle auch trocken ins Ziel. Erst beim 10 000 Meter-Lauf begann der Dauerregen. Insgesamt 300 Aktiven starteten beim 21. Kurparklauf. • Fotos: Wagner

Favoritensiege durch Teicher und Niemietz

LEICHTATHLETIK Viele Spitzenläufer meiden aber diesmal den Kurpark Regina Tank und die Bönener Christine Uelzmann sind die schnellsten Frauen

Von André Wagner

KÖNIGSBORN ▪ Jürgen Teicher und Christine Uelzmann (über fünf Kilometer) sowie Stefan Niemietz und Regina Tank (über zehn Kilometer) heißen die Sieger beim 21. Kurparklauf des TV Unna. Allerdings blieben viele Top-Läufer der von Dauerregen begleiteten Veranstaltung fern.

Beim 5 000 Meter-Lauf hatte Jürgen Teicher von den Laufsportfreunden Werne mit 18:22 Minuten die Nase vorn. Platz zwei und drei gingen an Harald Gläßer und Stefan Bachmayr. „Es war anstrengend", meinte der 40-jährige Sieger, der erst seinen zehnten Wettkampf in diesem Jahr bestritt. „Bei nur 30 bis 40 Trainingskilometern pro Woche habe ich keine bessere Zeit erwartet."

Die Frauenkonkurrenz gewann Christiane Uelzmann von den Laufreunden Bönen in 21:35 min. „Schön, aber rutschig", lautete ihr Kommentar im Ziel. Uelzmann, die bereits beim Kamener Volkslauf in Methler triumphiert hatte, gelang beim dritten Start im Kurpark der erste Sieg. Zweite wurde die erst 14-jährige Mareen Schüle (LG Unna) und Diana Paschedag vom SV Stockum. Mit am Start war auch der bereits 81-jährige Horst Krieg vom SuS Oberaden, der viele jüngere Starter hinter sich ließ.

Zum Start des Laufes über zehn Kilometer setzte der Dauerregen ein. Die Aussicht auf gute Zeiten rückten daher in weite Ferne. Die „üblichen Verdächtigen" auf den Sieg fehlten aber auch. So setzte sich mit deutlichem Vorsprung der 37-jährige Fröndenberger Stefan Niemietz in 39:50 Minuten vor Thorsten Bücker (SuS Oberaden) und Kai Haverkamp (TVG Kaiserau) durch. Niemietz resümierte: „So extreme Wetterbedingungen habe ich noch nie erlebt. Ich habe nicht damit gerechnet, hier zu gewinnen. Erst um 13 Uhr hatte ich mich entschieden, überhaupt zu starten." Niemietz, der vereinslos geführt wurde, wechselte im kommenden Jahr vom TuS Iserlohn zum Marathon-Club Menden – für den Verein läuft schon sein Fröndenberger „Nachbar" Christof Neuhaus.

Bei den Frauen gewann wie vor einem Jahr Regina Tank aus Dortmund in 47:17 Minuten, gefolgt von Sabine Schikorsky (SuS Oberaden) und Bettina Gerken (TLV Rünthe). Nur 30 Läuferinnen und Läufer waren bei diesem Rennen an den Start gegangen. Einer davon: Jürgen Korvin, Mit-Organisator von „Rund um Flierich" in Bönen. Der 61-Jährige wohnt gleich um die Ecke in der Platanenallee. „Das war mein erster Lauf nach vier Jahren Pause. Mir fehlt natürlich die Spritzigkeit", erklärte Korvin. Er kam nach 52:53 Minuten als 22. der Gesamtwertung ins Ziel – genau wie alle „pitschepatschenass".

Bei den Schülern und Schülerinnen stellte die LG Unna mit Nils Freitag (M14), Mareen Schüle (W14), Lara Zirngibl (W9), Pia Schlotmann (W8), Maike Brönhorst (W7) und Tobias Lütge (M7) insgesamt sechs Altersklassensieger beim Kurparklauf in Unna.

Der SC Eintracht Hamm war mit Lukas Hinz (M6), Clemens Hauf (M11), Justin Lukas (M12), Uilani Schmidt (W13) und Lenka Graf (W15) erfolgreich.

Für gute Laune und nette Worte im Zielbereich sorgte wie immer der Nikolaus in Person von Dieter Mörchel. Sowohl für die kleinen als auch die großen Leichtathleten „zauberte" der Mann vom Stadtsportverband Unna einen Schoko-Nikolaus aus der Tasche. Eine erste schmackhafte Ehre für die Teilnehmer.



Der Nikolaus beglückte Stina Zelek (links), Charlotte Zschieschang, Zelek und (unten) Zschieschang.



Pitschnass im Unnaer Kurpark: die Aktiven der Lauffreunde Bönen. ▪ Foto: WA

Uelzmann die Schnellste

LAUFSPORT Athletin der Lauffreunde gewinnt 5 km-Lauf durch Kurpark Unna

„Sauwetter" drückt die Teilnehmerzahl – Viele Urkunden für Bönener Aktive

UNNA ▪ „Wetter schlecht, Strecke schwer", so lautete das knappe Resümee der Lauffreunde Bönen nach dem 21. Unnaer Kurparklauf. Die Strecke war abseits der befestigten Wege zum Teil stark aufgeweicht und lieferte echte Crosslauf-Bedingungen. Dennoch kam für die Bönener Starter – neben den Lauffreunden noch elf Aktive der TuS – die eine oder andere schnelle Zeit und gute Platzierung dabei heraus.

Allen voran lief Christine Uelzmann von den Lauffreunden Bönen. Sie war in 21:34 Minuten schnellste Frau im Starterfeld über fünf Kilometer. „Schön, aber rutschig", lautete ihr Kommentar nach dem Zieleinlauf. Für sie war es der erste Sieg bei ihrem dritten Start beim Kurparklauf, der traditionell die Hellwegserie beschließt. Ausrichter TV Unna zählte exakt 300 Teilnehmer. Das waren zwar etwa 100 weniger als im Vorjahr, doch wegen der miesen Wettervorhersage war der TV nicht unzufrieden.

„Wir fahren gerne nach Unna, weil die Streckenvielfalt für jeden etwas bietet", sagte Lauffreunde-Trainer Hartmut Stoepel. Die Distanzen gingen von 750 Meter für die Jüngsten bis zu zehn Kilometer. Die insgesamt 15 Läufe bekam der veranstaltende TV Unna organisatorisch gut in den Griff.



Ausgestattet mit Urkunden: Die Starterinnen und Starter der TuS Bönen. ▪ Foto: WA

Der Wettkampftag begann mit den Jüngsten – und für Bönen erfolgreich. Über 750 Meter holte sich Niklas Kaftan von der TuS Bönen in 3:02 Min. den Sieg in der M8-Wertung. Greta Bartmann von den Lauffreunden lief in der W7 mit 3:28 Min. auf Platz 2. Zweite Plätze gab es über 750 Meter auch für die TuS-Athleten Sophie Meiritz (M6/3:51 Min.) und Lucio Correia (M7/3:37 Min.).

Über die 1100-Meter-Distanz erreichte Jonas Weitz (TuS) den zweiten Platz in seiner Altersklasse M11 (4:16 Min.). Über 1350 Meter sicherte sich Lena Maletz (LF Bönen/W12) den Sieg in 5:14 Min. Ihr Teamkollege Marvin Faltis (M13) wurde über die selbe Distanz Platz 3. Im 2170-Meter-Rennen gab es zweite Plätze für Iva Bartmann (W14) und Wanja-Sören Drees (M15). Bartmann benötigte 9:18 Min. und Drees 8:31 Min.

Schnellster Bönener über die 5000 Meter war Martin Munk mit 19:53 Min., knapp gefolgt von Tobias Mohnkern mit 20:10 Min. Sie erreichten damit die Plätze 6 und 8 im Gesamteinlauf, wobei Mohnkern auch den ersten Platz in M30 gewann. Timo Grimm gewann mit 22:53 Min. Platz 3 in M30, Hartmut Stoepel in 23:47 Min. Platz 2 in M55 und Sabine Schulte in 27:40 Min. Platz 3 in W50.

Das Feld der 10000-Meter-Läufer war mit 30 Aktiven überschaubar. Frank Gutschow (M40) lief nach 43:02 Min. als Sechster im Gesamteinlauf ins Ziel. „Doppelstarter" Hartmut Stoepel benötige 52:52 Min und Jürgen Korvin, für den es der erste 10 km-Wettkampf nach mehr als vier Jahren war, 52:53 Min. Die beiden waren als Letzte über die Startlinie gelaufen und hatten sich nach vorn gearbeitet. „Irgendwie war das Ganze trotz des Sauwetters eine runde Sache", sagte Korvin. ▪ **WA/sst**

Hier die übrigen Zeiten der Bönener:

750 m: Nina Gedowski (TuS Bönen) 3:37 Min., Lara Gutschow (Lauffreunde Bönen) 4:02 Min., Stina Malcher (LF) 3:19 Min.

1100 m: Daniel Thormann (TuS) 4:56 Min., Andrine Schulte (TuS) 5:00 Min., Vivenne Scholtyssek (LF) 5:14 Min.

1350 m: Philipp Thormann (TuS) 5:27 Min., Lea Kloosterboer (LF) 5:44 Min., Tabitha Schulte (LF) 6:18 Min.

5000 m: Lothar Thormann (TuS) 22:42 Min., Jürgen Weitz (TuS) 23:18 Min., Martin Schulte (LF) 23:52 Min., Andreas Grabietz 26:16 Min., Bernd Uelzmann 26:19 Min., Corinna Stoepel 27:29 Min.

Bestzeiten purzeln

LAUFSPORT Viele persönliche Bestmarken der Lauffreunde bei Nikolauslauf in Hamm

BÖNEN ▪ Sprichwörtlich lange Beine machte der Nikolaus den Lauffreunden beim 36. Hammer Nikolauslauf mit Start und Ziel im Jahnstadion (WA berichtete). 39 Aktive aus Bönen waren über 1200 Meter sowie fünf und zehn Kilometer am Start. Einige Lauffreunde nutzten den Lauf als Vorbereitung für den 15 km-Silvesterlauf von Werl nach Soest. „Daher gab es einige Doppelstarter über 5 und 10 km, um – wie man so sagt – auf Kilometer zu kommen", sagte Hartmut Stoepel.

Das Wetter und damit die Beschaffenheit der Laufstrecke waren besser, als es die Jahreszeit vermuten ließ. Mit rund 540 Finishern stimmte auch für Ausrichter LG Hamm die Quantität.

Im ersten Lauf ging es über 5 km. Hier lag mit 22 Starts der Schwerpunkt der Lauffreunde. Schnellster Bönener mit neuer persönlicher Bestzeit war Tobias Mohnkern in 19:46 Min. Er wurde damit Dritter in seiner Altersklasse M30. Carsten Kluge (20:18 Min., persönliche Bestzeit) und Silke Kluge (21:35 Min.) erreichten jeweils Platz 2 in M40 bzw. W40. Dorothea Pfeffer gewann in 22:36 Min. die W45. Sandra Firus freute sich über Platz drei in W40 in neuer Bestzeit von 22:59 Min. Zweite Altersklassenplätze erreichten Manuela Maletz in 23:48 Min. (W45) und Hartmut Stoepel in 24:12 Min. (M55). Auch Michael Klein (M40) lief mit 22:26 Min. persönliche Bestzeit, ebenso wie Berthold Sommer (M40) mit 26:20 Min. und Sabine Schulte (W40) in 26:33 Min.

Schnellster Bönener über 10 km war Martin Munk. Er lief eine neue persönliche Bestzeit von 39:43 Min. und unterbot zum zweiten Mal in Folge die 40-Minuten-Grenze. Ulf Kasischke gewann in 46:48 Min. Platz 2 in M65. Doppelstarterin Silke Kluge gewann in 47:08 Min. Platz 1 in W40. Platz 3 in W45 ging an Dorothea Pfeffer in 47:10 Min. Zur Riege der Doppelstarter gehörten neben Silke Kluge noch Dorothea Pfeffer, Carsten Kluge und Thomas Tölle. ▪ **WA**

Die übrigen Zeiten:

10 km, Erwachsene: Carsten Kluge 44:59 Min., Michael Flory 47:11 Min., Thomas Tölle 51:13 Min., Lothar Dieckmann 51:21 Min., Gisela Olschewsky 59:35 Min. Leo Olschewsky 59:36 Min.

5 km, Erwachsene: Timo Grimm 22:13 Min., Achim Kissing 22:14 Min., Katrin Walter 22:47 Min., Thomas Tölle 22:51 Min., Volker Firus 22:59 Min., Martin Schulte 23:28 Min., Corinna Stoepel 28:03 Min.

5 km, Nachwuchs: Lena Maletz 22:40 Min., Marvin Faltis 23:15 Min., Iva Bartmann 23:37 Min., Steffen Maletz 28:07 Min., Julia Firus 28:17 Min.

1,2 km, Nachwuchs: Stina Kissing 5:23 Min., Marie Kissing 5:35 Min., Annika Kissing 5:40 Min., Jana Firus 5:54 Min., Jaqueline Munk 6:12 Min., Greta Bartmann 6:16 Min., Lara Gutschow 7:06 Min.



Die Lauffreunde Bönen stellten eine der größten Gruppen beim Hammer Nikolauslauf. ▪ *Foto: WA*

Michael Flory dreht schnellste Runde

LAUFSPORT LF Bönen starten erstmals beim Ahlener Winter-Lauf

BÖNEN ▪ Erstmals nahmen die Lauffreunde Bönen mit einer gemischten Laufgruppe aus Kindern und Erwachsenen am Ahlener Winter-Citylauf teil.

Bei Dunkelheit, kühler Witterung und nassem Straßenbelag, teilweise auch mit Kopfsteinpflaster, forderte die kurvenreiche Streckenführung volle Konzentration von den Läufern. Der Veranstalter verbuchte einen Teilnehmerrekord mit über 500 Aktiven, was für die Beliebtheit von Cityläufen spricht. Die Strecke wurde von einigen tausend begeisterten Zuschauern gesäumt. Sambatrommeln und viel Beifall motivierte die Läufer zu guten Leistungen.

Für die Schüler ging es über einen 2,1 km Rundkurs. Trotz der Startzeit von 19 Uhr gingen 113 Kinder auf die Strecke. Lena Maletz belegte bei starker Konkurrenz mit 8:40 Min. Platz 2 bei den Schi B. In der gleichen Klasse lief Katharina Budde mit 9:16 min. auf Platz 6. Steffen Maletz absolvierte mit 9:44 Min. nach überstandener Krankheit einen Aufbauwettkampf.

Schnellster Bönener auf der 10 km-Strecke (5 City-Runden) war Michael Flory, M 45, mit 44:26 Min. Bastian Sommer, mJgdB, nutzte den Lauf als Vorbereitung für den Jubiläumslauf Rund um Flierich am 10. Januar und lief mit „angezogener Handbremse“ 49:21 Min. Hartmut Stoepel, der seinen letzten Wettkampf in der AK M55 bestritt, nahm die Sache locker und lief mit 51:38 Min. ins Ziel. Rüdiger Budde, M 50, der sich kurzfristig für einen Start entschied, lief nach auskuriertem Muskelfaserriss mit 53:26 Min. eine ansprechende Zeit. „Ich habe noch viel Glück gehabt, als ich an einer Bordsteinkante abrutschte“ sagte Budde nach seinem Zieleinlauf. Berthold Sommer, M40, lief mit 55:22 Min. erneut eine persönliche Bestzeit.

HA Fröndenberg 15.12.09

WA Bönen 15. DEZEMBER 2009

Konzentriert auf Pflastersteinen

LAUFSPORT Lauffreunde Bönen erstmals beim Ahlener Winter-Citylauf am Start

AHLEN ▪ Erstmals nahmen die Lauffreunde Bönen mit einer gemischten Laufgruppe Kinder und Erwachsene am Ahlener Winter-Citylauf teil. Bei Dunkelheit, kühler Witterung und nassem Straßenbelag, teilweise auch mit Kopfsteinpflaster, forderte die kurvenreiche Streckenführung volle Konzentration von den Läufern. Der Veranstalter verbuchte mit mehr als 500 Aktiven einen Teilnehmerrekord, was für die Beliebtheit von Cityläufen spricht. Die Strecke wurde von einigen tausend begeisterten Zuschauern gesäumt. Samba-Trommeln und viel Beifall motivierte die Läufer zu guten Leistungen.

Für die Schüler ging es über einen 2,1 km langen Rundkurs. Trotz der späten Startzeit von 19 Uhr gingen 113 Kinder auf die Strecke. Lena Maletz belegte bei starker Konkurrenz mit 8:40 min. Platz 2 bei den Schülerinnen B. In derselben Klasse lief Katharina Budde mit 9:16 min. auf Platz 6. Steffen Maletz absolvierte mit 9:44 min. nach überstandener Krankheit einen Aufbauwettkampf.

Schnellster Bönener auf der 10 km-Strecke (fünf City-Runden) war Michael Flory (M45) mit 44:26 min. Bastian Sommer (B-Jugend) nutzte den Lauf als Vorbereitung für den vereinseigenen Jubiläumslauf „Rund um Flierich“ am 10. Januar und lief mit angezogener Handbremse 49:21 min. Hartmut Stoepel, der seinen letzten Wettkampf in der Altersklasse M55 bestritt, nahm die Sache locker und lief nach 51:38 Min. ins Ziel. Rüdiger Budde (M50), der sich kurzfristig für einen Start entschied, lief nach auskuriertem Muskelfaserriss mit 53:26 min. eine ansprechende Zeit. „Ich habe noch viel Glück gehabt, als ich an einer Bordsteinkante abrutschte“ sagte Budde nach dem Zieleinlauf. Berthold Sommer (M40) verbessert sich von Lauf zu Lauf und lief mit 55:22 min erneut eine persönliche Bestzeit. ▪ WA



Start beim Ahlener City-Lauf: die Lauffreunde Bönen um Trainer Hartmut Stoepel (2. v. l.). ▪ Foto: WA

Laufen bestimmt mit den Alltag der Familie Andres/Serke – Nächste Starts beim Silvesterlauf Werl - Soest und in Flierich

„Silkes Ausdauer und meine Schnelligkeit"

Sie wollen gemeinsam durch's Leben gehen, besser gesagt, laufen. Sven Serke und Silke Andres sind ein Paar. Beim Thema Laufen auf der gemeinsamen Arbeitsstätte hat Amor seine Pfeile abgeschossen und beider Herzen getroffen, Laufen bestimmt fortan auch einen Teil des gemeinsamen Alltages, meistens abends nach Feierabend. Silke rennt nicht so häufig, Sven dagegen bis zu sechsmal in der Woche, jeweils 15 bis 18 Kilometer, trainiert hart, hat sportliche Ziele.

Der frühere deutsche Vizemeister auf der 200m-Sprintstrecke möchte wiederum an DM-Titelkämpfen teilnehmen und in nächsten Jahr auch seinen ersten Marathonlauf bestreiten. „Möglicherweise rund um den Baldeney-See in Essen im Herbst", blickt er voraus. Doch noch so weit weg. Erst einmal stellt sich der 32-Jährige gemeinsam mit Lebenspartnerin Silke beim Silvesterlauf von Werl nach Soest im Starterfeld auf.

Danach kommt der Lauf „Rund um Flierich" am 10. Januar, ein Heimspiel. Denn: Sven Serke und Silke Andres tragen seit einigen Monaten das Trikot der Lauffreunde Bönen. „Natürlich möchte ich da gewinnen", der Wunsch von Sven. Im Vorjahr war er Sechster beim „Zehner" hinter Seriensieger Roland Steinmetz. „Es wäre zu schön, wenn ich diesmal tatsächlich als Erster wieder an der Ermelingschule ankomme und er nicht zum siebten Mal", gibt er sich ehrgeizig, zumal auch der Straßenlauf Jubiläum feiert, er wird zum 25. Mal ausgetragen. „Und dann ein Bönener als Sieger", er will den Faden noch nicht weiterspinnen. Silke will nicht mitlaufen, am Ziel mit Sohn Finn lieber den Zieleinlauf miterleben.

»Wäre zu schön, wenn ich diesmal an der Ermelingschule als Erster ankomme«

Sven Serke kommt von der Sprintstrecke, 100 und 200m und eine 47,13 Sekunden-Bestzeit steht auch über eine Bahnrunde in seinen Rekordlisten. Damals noch für die LG Lemgo startend. 47,13 Sekunden, damit gehörte er schon zu den Besten, aber auch zu den „ganz Harten" der Leichtathletik, wie er respektvoll die 400m-Strecke einordnet. Als Einzelläufer sah er über die 400m nicht die großen Möglichkeiten, eher wohl in der Staffel. Er schloss sich dem TV Wattenscheid an, sah dort im Quartett Titelchancen. Verletzungen warfen ihn jedoch aus der Bahn.

Er trat kürzer, widmete sich mehr seinem BWL-Studium, schloss es ab. Doch die Leichtathletik ließ ihn nicht los. Er vermisste das intensive Laufen, die frische Luft, die Herausforderungen, das „Über-Die-Grenzen-Gehen". Er schnürte die Laufschuhe wieder fester, Meter wurden jetzt zu Kilometern. Seine frühere Leistungsorientierung erwachte wieder. Er meldete sich bei Volksläufen an, fünf, zehn Kilometer, Halbmarathon. Mit 35:43 Minuten fing er auf der 10km-Strecke an, jetzt stehen 33:17 Minuten zu Buche. „Dass da eine solche Steigerung so schnell vonstatten geht, das hätte ich nicht geglaubt."

Die Zeitverbesserungen stachelten natürlich seinen Ehrgeiz an, er steigerte sein Laufpensum, fand in Dirk Pfeffer von den Lauffreunden Bönen einen Trainer und orientiert sich jetzt nach seinen Trainingsplänen. „Dirk ist mittlerweile ein guter Freund geworden", verrät Sven Serke. Des Trainers Tipp: Immer auf der zweiten Rennhälfte schneller werden. Er versucht's umzusetzen, mit Erfolg.

Seine Erfolge haben auch wieder die Lauflust von Lebensgefährtin Silke Andres geweckt. Sven ist ihr zu schnell, da läuft sie nicht immer mit, aber samstags rennen beide zusammen über die Trasse, von Heeren, da wo sie wohnen, Richtung Galgenberg und zurück. So um die 15 Kilometer. „Silke wird immer besser", zollt Sven seiner Lebensgefährtin Respekt. „Silkes Ausdauer und meine Schnelligkeit, das wär's." Beide können ihrer Laufleidenschaft frönen, wissen Sohnemann Finn dann stets aufgehoben bei den Großeltern, sie wohnen im selben Haus. Für Silke hat das intensivere Laufen nach ihrer Geburt nicht nur sportlich 'was gebracht. „Ich bin wieder 16 kg leichter und meine Sachen passen mir wieder." ecki



Pause am Kamener Galgenberg während des Samstag-Trainings: Silke Andres und Sven Serke spulen dann stets ihre 15 Kilometer auf der Trasse herunter. Foto: ecki

INFO

Meldeschluss 7. Januar

- Trotz seiner noch recht kurzzeitigen Vereinszugehörigkeit bei den Lauffreunden Bönen hält Sven Serke alle Vereinsrekorde über 5 und 10 km und Halbmarathonstrecke.
- Der Straßenlauf „Rund um Flierich" steigt am 10. Januar zum 25. Mal. Startzeiten: Laufen/Walken: 11.00 Uhr.
- Meldeklassen: Schülerinnen/Schüler A, B und C, Jugend A und B, Frauen und Männer, Seniorinnen/Senioren (alle Altersklassen). Anmeldeschluss: 7. Januar, 22 Uhr.
- Telefonische Anmeldung: Manuela Maletz ☎ 02383/26 54 (privat); Schriftlich: Jürgen Korvin - Platanenallee 18a - 59425 Unna - info@lauffreundeboenen.de

Stark vertreten

LEICHTATHLETIK Lauffreunde Bönen starten mit 40 Athleten beim Silvesterlauf von Werl nach Soest

Marcus Voß siegt in M 40 – Sven Serke holt Silber auf der 15-km-Strecke und stellt neuen Vereinsrekord auf

BÖNEN ▪ Der Silvesterlauf von Werl nach Soest – der größte in Deutschland – faszinierte am letzten Tag des Jahres wieder viele Menschen, genauer gesagt: Mehr als 6600 Wanderer, Walker, Nordic-Walker, Skater und Läufer nahmen daran. Darunter auch 40 Bönener Lauffreunde, die die 15km-Strecke absolvierten.

Sportlich waren die Lauffreunde so erfolgreich wie noch nie im 25. Jahr ihres Bestehens. In seinem ersten 15-km-Rennen lief der Bönener Sven Serke in 50:59 Min. auf Platz sechs im Gesamteinlauf. Er gewann damit Platz zwei in seiner Altersklasse M 30 und beendete das Jahr 2009 mit einem erneuten Vereinsrekord. Nicht weniger wertvoll ist das Ergebnis von Marcus Voß. Er lief in neuer persönlicher Bestzeit (54:08 Min.) auf Platz zwölf im Gesamteinlauf und gewann seine Altersklasse M 40.

Schnellste Bönener Frau war Bettina Reisige-Muhr mit 1:07:47 Std. Die Zeit reichte für Platz sieben in W 40. Dorothea Pfeffer stellte mit 1:08:59 Std. ihre persönliche Bestzeit über 15 km ein und gewann Platz sechs in W 45. Silke Kluge lief mit 1:09:15 Std. auf Platz zehn in W 40. Ulf Kasischke erreichte in 1:12:25 Platz sieben in M 65 und Gisela Homeyer in 1:32:05 Std. Platz neun in W 60.



Die Lauffreunde Bönen glänzten beim Silvesterlauf mit guten Leistungen und waren unterm Strich so erfolgreich wie noch nie. ▪ *Foto: pr*

Auch die übrigen Ergebnisse der Bönener können sich sehen lassen. Neue persönliche Bestzeiten liefen Lars Grunenberg (1:01:05 Std.), Martin Munk (1:02:55 Std.), Tobias Mohnkern (1:07:35 Std.), Sandra Firus (1:12:42 Std.), Heidrun Voß-Berkhoff (1:15:43 Std.), Volker Firus (1:16:54 Std.) und Karin Freitag (1:21:48 Std.).

Ihren ersten 15-km-Wettkampf absolvierten Michael Klein (1:09:24 Std.), Joachim Kissing (1:11:20 Std.), Thomas Margraf (1:11:59 Std.), Bastian Sommer (1:13:44 Std.), Bernd Uelzmann (1:20:34 Std.), Peter Bollwig, Thorsten Neumann (1:23:14 Std.) und Berthold Sommer (1:24:12 Std.).

Für Laufwart Jürgen Korvin war es die 20. Teilnahme am Silvesterlauf. Nach vierjähriger Unterbrechung erreichte er nach 1:16:31 Std. das Ziel.

„Lauffreundin" Gerlinde Püttmann, die für die LG Hamm startet, zeigte sich mit ihrer Zeit von 1:12:36 Std. mehr als zufrieden. Sie erreichte damit einen guten zweiten Platz in W 55.

Regina Drees beendete den Nordic Walking-Wettbewerb über 15 km nach 1:56:37 Std. und Friedhelm Gesing nach 2:09:20 Std. Dieter Kaiser erreichte Soest walkend nach 1:52:46 Std.

Doch nicht nur erfahrene Athleten gingen in Werl an den Start. Auch rund 260 Kinder nahmen teil. 16 davon stammten aus den Reihen der Lauffreunde Bönen. Die Bambinis liefen 600m, die Acht- bis Elfjährigen 1160m und die Älteren 1720m. Bei den sechsjährigen Mädchen gewann Julica Voß. Bei den Siebenjährigen lief Lara Gutschow auf Platz vier, Svenja Heinemann erreichte Rang sechs.

„Silvester ohne diesen Lauf kann man sich gar nicht mehr vorstellen", so Trainer Hartmut Stoepel. ▪ **WA**

Die übrigen Zeiten der **Läufer (15km)** : Michael Flory 1:06:39 Std., Wolfgang Löddemann 1:08:22 Std., Michael Wöllert 1:09:15 Std., Michael Schelter 1:10:35 Std., Thomas Freitag 1:10:51 Std., Carsten Kluge 1:12:31 Std., Timo Grimm 1:13:22 Std., Susanne Brinkmann 1:13:29 Std., Hartmut Drees 1:16:09 Std., Dieter Freitag 1:19:34 Std., Andreas Grabietz 1:26:35 Std., Heike Bednarz bzw. Gisela und Leo Olschewsky jeweils 1:35:22 Std.

Bambinis (1160m): 2. Carlotta Voß (W9) 4:55 Min.; 3. Emely Kluge (W9) 5:15 Min.; Lena Grunenberg (W 9) 6:22 Minuten. 1. Marie Kissing (W 10) 4:43 Min.; und Lena Heinemann (W 10) 5:47 Minuten

Bambinis (1720m): 1. Lena Maletz (W12) 6:25 Min.; 4. Noel-Jasmin Grunenberg (W12) 7:49 Minuten. 2. Henriette Blank (W13) 7:14 Min.; 3. Katharina Budde (W13) 7:20 Minuten. Michelle Wirth (W14) 7:19 Min.; Marit Heinemann (W14) 7:24 Minuten. 1. Steffen Maletz (M14) 7:06 Min. und Wanja-Sören Drees (M15) in 6:15 Minuten.

Stimmung an der Strecke spornt zu Bestzeiten an

LAUFSPORT Tolle Ergebnisse beim Silvesterlauf von Werl nach Soest

KREIS UNNA ▪ Der Silvesterlauf von Werl nach Soest - der größte in Deutschland - faszinierte am letzten Tag des Jahres wieder viele Menschen in Westfalen. Mehr als 6.600 Aktive - Wanderer, Walker, Nordic-Walker, Skater und Läufer - nahmen an den verschiedenen Wettbewerben teil. Darunter natürlich auch Aktive heimischer Vereine.

Lauffreunde Bönen

40 Bönener Lauffreunde absolvierten die 15 km-Strecke. Sportlich waren die Lauffreunde so erfolgreich wie noch nie im 25. Jahr ihres Bestehens. In seinem ersten 15 km-Rennen lief der Bönener Sven Serke in 50:59 Min. auf Platz 6 im Gesamteinlauf. Er gewann damit Platz 2 in seiner Altersklasse M 30 und beendete das Jahr 2009 mit einem erneuten Vereinsrekord für die Lauffreunde. Kaum weniger wertvoll ist das Ergebnis von Marcus Voß. Er lief in neuer persönlicher Bestzeit von 54:08 Min. auf Platz 12 im Gesamteinlauf und gewann seine Altersklasse M 40. Schnellste Bönener Frau war Bettina Reisige-Muhr mit 1:07:47 Std. Die Zeit reichte für Platz 7 in W 40. Dorothea Pfeffer stellte mit 1:08:59 Std. ihre persönliche Bestzeit über 15 km ein und gewann Platz 6 in W 45. Für Laufwart Jürgen Korvin war es die 20. Teilnahme am Silvesterlauf. Nach vierjähriger Unterbrechung erreichte er nach 1:16:31 Std. das Ziel in Soest. Weitere Ergebnisse der LF Bönen: Silke Kluge 1:09:15 Std. auf Platz 10 in W 40, Ulf Kasischke 1:12:25 Platz 7 in M 65; Gisela Homeyer 1:32:05 Std. Platz 9 in W 60; Lars Grunenberg 1:01:05 Std., Martin Munk 1:02:55 Std., Tobias Mohnkern 1:07:35 Std., Sandra Firus 1:12:42 Std., Heidrun Voß-Berkhoff in 1:15:43 Std., Volker Firus in 1:16:54 Std.; Karin Freitag 1:21:48 Std.; Michael Klein 1:09:24 Std., Joachim Kissing 1:11:20 St., Thomas Margraf 1:11:59 Std., Bastian Sommer 1:13:44 Std., Bernd Uelzmann 1:20:34 Std., Peter Bollwig und Thorsten Neumann in 1:23:14 Std., Berthold Sommer 1:24:12 Std.,; Michael Flory 1:06:39 Std., Wolfgang Löddemann 1:08:22 Std., Michael Wöllert 1:09:15 Std., Michael Schelter 1:10:35 Std., Thomas Freitag 1:10:51 Std., Carsten Kluge 1:12:31 Std., Timo Grimm 1:13:22 Std., Susanne Brinkmann 1:13:29 Std., Hartmut Drees 1:16:09 Std., Dieter Freitag 1:19:34 Std., Andreas Grabietz 1:26:35 Std., Heike Bednarz bzw. Gisela und Leo Olschewsky jeweils 1:35:22 Std. Regina Drees beendete den Nordic Walking-Wettbewerb über 15 km nach 1:56:37 Std. und Friedhelm Gesing nach 2:09:20 Std. Dieter Kaiser erreichte Soest - ohne Stöcke - walkend nach 1:52:46 Std.



Pernilla Will (links) und Leonie Loos waren vom VfL Fröndenberg am Start.

In den Silvesterlauf Werl-Soest sind seit einigen Jahren auch Läufe für jüngere Ausdauersportler integriert. Rund 260 Kinder waren am Start und liefen wie die Erwachsenen für einen guten Zweck. Dabei waren auch 16 Kinder der Lauffreunde Bönen, teilweise angefeuert von ihren Eltern, die später an den Start gingen. Die Bambinis liefen 600 m, die 8 - 11 jährigen 1.160 m und die Ältern 1.720 m. Bei den Bambinis wurden nur die Platzierungen festgehalten. Julica Voß gewann bei den 6-jährigen Mädchen Platz 1. Bei den 7-jährigen Mädchen lief Lara Gutschow auf Platz 4 und Svenja Heinemann auf Platz 6. In W 9 über 1.160 m erreichten Carlotta Voß Platz 2 in 4:55 Min. und Emely Kluge Platz 3 in 5:15 Min. Marie Kissing (W 10) gewann über die gleiche Distanz in 4:43 Min. Lena Grunenberg (W 9) benötigte 6:22 Min. und Lena Heinemann (W 10) 5:47 Min. Jeweils erste Plätze erreichten über 1.720 m Lena Maletz (W12) in 6:25 Min., Steffen Maletz (M14) in 7:06 Min. und Wanja-Sören Drees (M15) in 6:15 Min. Noel-Jasmin Grunenberg (W12) erreichte Platz 4 in 7:49 Min. In W 13 liefen Henriette Blank in 7:14 Min. auf Platz 2 und Katharina Budde in 7:20 Min. auf Platz 3. In W 14 erreichten Michelle Wirth in 7:19 Min. und Marit Heinemann in 7:24 Min. die gleichen Platzierungen.

VfL Fröndenberg

Die jüngsten Starterinnen des VfL Fröndenberg machten es am letzten Tag des Jahres in Werl vor. Leonie Loos und Pernilla Will, beide W7, starteten beim Schülerlaufüber 600m. Rund 200m vor dem Ziel setzte sich Leonie Loos an die Spitze der 7-jährigen Mädchen und behielt diese souverän bis ins Ziel. Spannend machte es Pernilla dagegen. Mit kürzeren Zwischenspurts hatte sie sich auf den 5. Rang vorgearbeitet und mit einem imponierenden Finish auf den letzten 30m den zweiten Platz hinter Leonie erkämpft. Zwei Stunden später machten sich die übrigen VfL-Starter auf den längeren Weg nach Soest. Schnellster war in diesem Jahr Michael Preuß, der sich zeitlich wieder etwas steigern konnte. 1:15:02 Stunden war seine reine Laufzeit (1246. Männer, 136. M50). Mit 1:16:35 Stunden folgte Frank Fälker (1416. Männer, 308. M40). Nach rund 11 Minuten Verbesserung im Vorjahr konnte sich Christiane Preuß erneut um 4:24 Min. auf nunmehr 1:20:30 Stunden steigern. Damit belegte sie den 194. Rang bei den Frauen und den 33. Platz in der weiblichen HAuptklasse. Zum ersten Mal nahm auch Julia Holtheuer die 15km unter die Fußsohlen. Nach 1:41:08 Std. erreichte sie als 870 der Frauen und 136. der weiblichen Hauptklasse das Ziel.



Auch die neu formierte Laufgruppe „Sportfreunde Südkamen" nahm am Silvesterlauf teil und erreichte mit 1:25 Stunden eine zufrieden stellende Zeit. Mit dabei waren: Christoph „Harty" Hartmann, Kay Töns-Rocklage, Sven Töns-Rocklage, Jan Beckmann, Rüdiger Jour, David Dege und Mike Maschewski.



Thomas Eder (links) und Thomas Budde vom TLV Rünthe überzeugten.

TLV Rünthe

Sechs Läufer und fünf Walker des TLV Rünthe traten beim Silvesterlauf von Werl nach Soest an. Bettina Gerken beendete das Laufjahr mit einer persönlichen Bestzeit und erreichte das Ziel als 87. Läuferin und 19. ihrer Altersklasse W40 nach 1:14:33 Stunden erreichte. Thomas Eder 295. (60. M40) 1:04:35 und Thomas Budde 315. (65. M40) 1:04:54 erreichten ihr selbst gestecktes Ziel unter der Marke von 1:05 Stunden zu bleiben. Gute Leistungen im Gesamtfeld der 3237 Teilnehmer zeigten auch Günther Waschk 910. (89. M50) 1:12:15, Steffi Medger 192. (23. W35) 1:20:22 und Frank Medger 1834. (395 M40) 1:20:22. Die Nordic Walker Renate Luig, Michael Neuhaus und Theo Niggemann bewältigten die 15 Kilometer gemeinsam in 2:03:52. Ohne Stöcke im klassischen Stil walkten Marlene Filipponi und Uwe Mohr. Sie überquerten die Ziellinie auf dem Marktplatz in Soest ebenfalls gemeinsam nach 2:18:40.

Das Stück

Ein aktuelles, engagiertes Theater über Zeitgeistphänomene und die Tücken beim Bahnfahren. Gut inszeniert.

Ich Tasche im kleinen Schauspielhaus der Wuppertaler Bühnen. 7., 8. Januar, 6., 25., 26. Februar. Tel. 0202/438 2000

www.wuppertaler-buehnen.de

siakkato verstärkt, durch blau zuckendes Licht unterstrichen, durch die hektischen Bewegungen der vier Darsteller körperlich umgesetzt. In diesem Zug, der durch enge veilß-rote Stuhlreihen von Bühnenbildnerin Pia Maria

Leichtathletik Silvesterlauf. 40 Lauffreunde in Werl am Start – Voß knackt Bestleistung

Serke bricht Bönener Vereinsrekord

Der größte Silvesterlauf Deutschlands lockte mehr als 6600 Aktive nach Westfalen. Mit dabei waren auch 40 Mitglieder der Laufreunde Bönen, die sich das bitterkalte, 15 km lange Vergnügen auf der Strecke von Werl nach Soest nicht nehmen lassen wollten.

Alle Bönener freuten sich über die fantastische Stimmung beim Start in Werl, in den Dörfern an der B1 und im Zielbereich am Soester Marktplatz. Trotz beständigem Nieselregen wurden alle Aktiven begeistert angefeuert.



Bestritt seinen ersten Lauf über 15 Kilometer: Sven Serke von den LF Bönen benötigte für die Strecke von Werl nach Soest am Silverstertag 50:59 Minuten. Foto: Bodo Kürbs

Bettina Reisige-Muhr schnellste Bönenerin

Sportlich waren die Lauffreunde so erfolgreich wie noch nie im 25. Jahr ihres Bestehens. In seinem ersten 15 km-Rennen lief der Bönener Sven Serke in 50:59 Minuten auf Platz sechs im Gesamteinlauf. Er holte damit Platz zwei in seiner Altersklasse M 30 und beendete das Jahr 2009 mit einem erneuten Vereinsrekord für die Lauffreunde. Eine Leistung, die ihm auch für das kommende Wochenende Hoffnung macht: „Das war ein gelungener Auftakt für ‚Rund um Flierich' in der nächsten Woche." Ebenso stark war der Auftritt von Marcus Voß. Er lief in neuer persönlicher Bestzeit von 54:08 Minuten auf Platz zwölf im Gesamteinlauf und gewann die Altersklasse M 40.

Schnellste Bönener Frau war Bettina Reisige-Muhr mit 1:07:47 Stunden. Die Zeit reichte für Platz sieben in der Klasse W 40. Dorothea Pfeffer stellte mit 1:08:59 Stunden ihre persönliche Bestzeit über 15 km ein und sicherte sich Platz sechs (W 45). Silke Kluge (W 40) lief mit 1:09:15 Stunden auf Platz zehn. Ulf Kasischke erreichte mit 1:12:25 Stunden Rang sieben der Altersklasse M 65 und Gisela Homeyer mit 1:32:05 Stunden Platz neun in der Klasse W 60.

Auch die übrigen Ergebnisse der Bönener konnten sich individuell sehen lassen. Neue persönliche Bestzeiten liefen zum Jahresende Lars Grunenberg (1:01:05 Std.), Martin Munk (1:02:55 Std.), Tobias Mohnkern (1:07:35 Std.), Sandra Firus (1:12:42 Std.), Heidrun Voß-Berkhoff (1:15:43 Std.), Volker Firus (1:16:54 Std.) und Karin Freitag (1:21:48 Std.).

Ihren ersten 15 km-Wettkampf absolvierten Michael Klein (1:09:24 Std.), Joachim Kissing (1:11:20 Std.), Thomas Margraf (1:11:59 Std.), Bastian Sommer (1:13:44 Std.), Bernd Uelzmann (1:20:34 Std.), Peter Bollwig und Thorsten Neumann (1:23:14 Std.) und Berthold Sommer (1:24:12 Std.). Jürgen Korvin, Laufwart der Bönener, beendete die 15 km bei seiner 20. Teilnahme nach 1:16:31 Stunden das Ziel in Soest.

Neben den 40 Bönener Senioren waren auch 16 Kinder der Lauffreunde am Start.

Julica Voß gewinnt das Bambini-Rennen

Die Bambinis liefen 600 m, die 8 bis 11-Jährigen 1160 m und die Ältern 1720 m. Bei den Bambinis lief die sechsjährige Julica Voß auf Platz eins. Bei den siebenjährigen Mädchen lief Lara Gutschow auf Platz vier und Svenja Heinemann auf Platz sechs. In der Klasse W 9 (1160 m) erreichte Carlotta Voß Platz zwei und Emely Kluge Rang drei. Marie Kissing (W 10) gewann über die gleiche Distanz in 4:43 Minuten. Jeweils erste Plätze über die 1720 m erreichten Lena Maletz (W12) in 6:25 Min., Steffen Maletz (M14) in 7:06 Min. und Wanja-Sören Drees (M15) in 6:15 Min. Noel-Jasmin Grunenberg (W12) erreichte Platz 4 in 7:49 Minuten. In der Klasse W 13 lief Henriette Blank auf Platz zwei und Katharina Budde in 7:20 Min. auf Platz drei. Michelle Wirth und Marit Heinemann (beide W 14) erreichten die gleichen Platzierungen.

INFO

Steinmetz dabei

- Der 25. 10-km-Straßen- und Volkslauf „Rund um Flierich" findet am kommenden Sonntag, 10. Januar, statt. Er wird wieder ergänzt durch ein Angebot für leistungsorientierte Walkerinnen und Walker, die ebenfalls 10 km zurücklegen. Der Start ist um 11 Uhr vor der Ermelingschule.

- Gemeldet hat bereits wieder Roland Steinmetz vom USC Bochum, der den Bönener Lauf bisher sechs Mal gewonnen hat. Einer seiner härtesten Konkurrenten um den Sieg dürfte Sven Serke von den LF Bönen sein.