



Das Lauffreunde-Team genoss die Atmosphäre im Ahrtal ■ Foto: Lauffreunde

Steile Anstiege und edle Tropfen

LEICHTATHLETIK Strecke führt Lauffreunde beim Ahrathon mitten durch die Weinberge

BAD NEUENAUH ■ Marathon ist nicht gleich Marathon, auch wenn er immer 42,195 Kilometer lang sein sollte. Das war den zehn Bönener Lauffreunden klar, die beim Ahrathon, einem Marathon im Ahrtal, an den Start gingen. Denn bei diesem Rennen standen die Zeiten nicht im Vordergrund, sondern mehr das Genießen der Landschaft und vor allem der Ruhepausen.

Nach Vorbild des Médoc-Marathons in Pauillac gibt es entlang der Strecke zahlreiche Weingüter und an den Verpflegungsständen können die Läufer statt wie sonst in Eile Erfrischungsgetränke zu sich zu nehmen, in Ruhe verschiedene Weine aus dem Ahrtal verkosten.

Übertreiben sollten es die Ausdauersportler jedoch bei den Pausen nicht, denn die Strecke ist ausgesprochen profiliert. Zu etwa 70 Prozent geht es über den Rotweinwanderweg, mitten durch die Weinberge – also steil berg-

auf und -ab auf nicht immer ebenem Untergrund. Start und Ziel sind in Bad Neuenahr. Die Strecke ist nur Höhe der Ahr eben. „Die Wanderer sind da ganz klar besser gestellt,“ meint Markus Meier, stellvertretender Vorsitzender der Lauffreunde, mehr mit Blick auf die Weinprobe.

Die Marathonläufer waren zuerst an der Reihe. „Die Verpflegung in der ersten Runde war exquisit, es gab zum Beispiel Erdbeeren, Nudelspieße und Käsespieße mit Trauben. In der zweiten Runde sah das schon anders aus, als die Wanderer und Walker durch waren. Aber gut, wir waren ja nicht nur zum Vergnügen auf der Strecke“, sagte Carsten Donkiewicz der erstmals mitlief. Er kam zeitgleich mit Meier nach 5:04:52 Stunden ins Ziel. „Aber auch ohne die besondere Verpflegung wären wir kaum schneller gewesen. Die steilen Bergauf- und Bergabpassagen bremsen uns doch aus“, sagte der er-

fahrene Läufer Meier, der 13. seiner Altersklasse M45 wurde. Donkiewicz belegte Platz 18 in der M50. Michael Klein, der dritte Bönener im Bunde finishte in 5:18:27 (22. M50).

Gute Zeiten für die schwierige Strecke

Ergänzt wird der Marathon durch einen Halbmarathon. Der Streckenverlauf der Wettbewerbe war identisch, die Marathonläufer mussten nur zweimal den Weg absolvieren. Sabina Donkiewicz beendete ihre Premiere auf der Halbdistanz nach 3:28:08 Stunden (45. W45). „Es gab Passagen, da bin ich rückwärts bergab gegangen, um nicht die Kontrolle zu verlieren. Ich bin stolz, es geschafft zu haben“, erklärt Donkiewicz über die anstrengenden Bergpassagen.

Die schnellste Lauffreundezeit über die Halbmarathondistanz lieferte Monika Sturmetzen ab. Sie war nach

2:32:35 Stunden und damit eine Sekunde vor Simone Kopietz im Ziel. Das bedeutete für sie Rang 13 in der W55, Kopietz belegte den gleichen Platz in der W40. Knapp hinter ihnen beendete Manuela Lassahn ihren Lauf (2:33:49/8 W 30). „Das sind für das Streckenprofil Superzeiten“, sagte Lauffreunde-Statistiker Jürigen Korvin. Janine Moritz benötigte nur eine Woche nach ihrem ersten Marathon in Duisburg 3:52:58 (21. W30).

Andreas Kopietz war 3:21:37 Stunden unterwegs (60. M45), Tim Oliver König 4:54:32 (28. Hauptklasse). „Ich denke, ich bin doch mehr gewalkt“, gab König ehrlich zu. Für beide war es der erste Halbmarathon. Wiederholung nicht ausgeschlossen, auch wenn es auf anderen Veranstaltungen vermutlich keine Weinverkostung geben wird. Den Ahrathon haben die Lauffreunde aber auf jeden Fall weiter fest im Terminplan. ■ **bob**