

# Zu warm für eine Topzeit

**HAMMINKELN** ■ Als einziger von den Lauffreunden Bönen war Ingo Hanke bei einem Wettkampf im Einsatz. Beim 39. Hamminkelner Citylauf ging er über zehn Kilometer an den Start. Mit einer Zeit von 38:57 Minuten erreichte er den 26. Gesamtplatz und wurde Vierter in seiner Al-

tersklasse M40. „Ein flacher Rundkurs mit einer Länge von 2,5 Kilometern war vier Mal zu durchlaufen. Für eine schnellere Zeit war es leider zu warm“, sagte Hanke, der über die 10-km-Distanz über eine halbe Minute langsamer als seine persönliche Bestzeit war. ■ **WA**

## Laufen nach Gefühl

**BÖNEN** ■ Die Lauffreunde Bönen treffen sich am Donnerstag um 18 Uhr am Förderturn zu ihrer Vereinsmeisterschaft. Angeboten werden Wettbewerbe über einen Kilometer für Kinder und Jugendliche sowie für die Erwachsenen über fünf und zehn Kilometer, die auch gewalkt werden können.

Vereinsmeister wird aller-

dings nicht der schnellste Läufer. Die Teilnehmer müssen vielmehr, die Zeit, die sie erreichen wollen, vor dem Start einschätzen. Dann müssen sie ohne Uhrenkontrolle so nahe wie möglich an die eigene Angabe herankommen. „Tempogefühl ist gefragt, nicht Tempohärte“, sagte Jochen von Glahn, der Vorsitzende der Lauffreunde. ■ **WA**