

Drei Lauf-Events am Sonntag fast parallel

Volkspark, TrimmTrab und Marathon-Test

Gleich aus drei vielversprechenden Laufangeboten können Bewegungshungrige am morgigen Sonntag, 19. April, in Bochum auswählen.

Den Trimm Trab ins Grüne, die jährliche Saisonöffnung im Weitmarer Holz organisiert die BSG Springorum in Kooperation mit der AOK Bochum. Start ist um 10 Uhr vom Parkplatz an der Blankensteiner Straße. Interessenten können 15, 30 oder 60 Minuten joggen sowie am Walking und Nordic Walking von je 30 oder 60 Minuten teilzunehmen. Zudem startet bereits um 9.30 Uhr ein kostenloser Laufschiuhtest. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde über die erbrachte Leistung, die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Auskünfte bei Helmut Brand (BSG Springorum), ☎ 435333 und Jürgen Schewpe (AOK Bochum), ☎ 9587150.

In Langendreer

Vier Wochen vor dem Karstadt Marathon (17. Mai) gilt der morgige 24. Lauf durch den Volkspark Langendreer als willkommener Test über kürzere Strecken. Die Leichtathleten der SV Langendreer 04 bieten in Zusammenarbeit mit der Volksbank Bochum Witten Strecken an, die für alle Altersklassen herausfordernd, aber nicht überfordernd sind.

Der erste Startschuss wird um 9.30 Uhr fallen, wenn die „Jedermannläufer“ und die Jugendlichen über 5.000 Meter an den Start gehen. Es folgen die Schülerklassen, die 1.500 m laufen. Erstmals wird dieser Lauf für die A- und B-Schülerinnen und

sieben Jahre, die ihre Marathonstrecke von 350 m – teils nach an der Hand von Mama oder Papa – um 11.10 Uhr zu bewältigen haben und im Ziel mit tollen Preisen erwartet werden.

Die Erwachsenen nehmen um 11.30 Uhr die 10.000 Meter-Distanz in Angriff. Ob in diesem Jahr die Streckenbestzeit von 30:16 Minuten aufgestellt von Jan Fitschen (TV Wattenscheid 01) – geknackt werden kann, ist mehr als fraglich.

Wie in jedem Jahr erhält jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht eine Urkunde. Für die Erstplatzierten stehen Pokale und Preise zur Verfügung. Nachmeldungen sind bis etwa eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich.

Zur Jahrhunderthalle

Eine kostenlose Generalprobe für den Karstadt Marathon organisiert am Sonntag der Laufftreff „Zornigen Ameisen Essen“ zwischen der Zeche Zollverein in Essen und der Bochumer Jahrhunderthalle. „Diese circa 17 Kilometer lange Strecke ist für die Vorbereitung auf den Karstadt Halbmarathon gedacht. Marathon-Läufer laufen dann von der Jahrhunderthalle aus wieder zurück zur Zeche“, berichtet Klaus Warneke, Mentor der „Zornigen Ameisen Essen“ und Initiator des Vorbereitungslaufes. Der Startschuss wird um 9 Uhr fallen. Zudem wird eine Läufergruppe - unter der Begleitung von Mentor Matthias Dix - an der Jahrhunderthalle starten und zur Zeche Zollverein laufen. „Die Strecken werden in verschiedenen Laufgeschwindigkeiten angeboten, so dass jeder Läufer seine individuelle Kondition testen kann“, fügt