

# Flerker Läufer starteten im Hochsauerland

(von Helmut Klauke)

Der 46. Hochsauerlandlauf und der 39. Internationale Volkslauf in Winterberg-Altastenberg war am Samstag das Ziel von vier Läufern von Laufftreff TV Flerke. Bei idealen Laufbedingungen von 20 C° startete der erstmals durchgeführte 25 Kilometerlauf um 16:00 Uhr an der Dorfhalle in Altastenberg. Eine wellige Strecke mit einigen sehr giftigen Anstiegen wartete auf die Teilnehmer, besonderes die letzten 10 Kilometer sollte es laut Streckenprofil nur bergauf gehen (war es aber nicht). Als „Flachlandläufer“ versuchten die Flerker Läufer mit Britta Heinemann, Markus Uhe, Norbert Ebel und Helmut Klauke sich die Kräfte gut einzuteilen. Nach den ersten Kilometern hatte Norbert Ebel die besten Beine und verabschiedete sich von der Gruppe, die Verbleibenden setzten ihren „Herzfrequenz-Trainingslauf“ fort. Jeder suchte jetzt seinen Laufrhythmus zwischen den ewigen Berghoch und Bergab zu finden. Die Streckenführung bot tolle Aussichten über das Sauerland und war von Veranstalter sehr gut gekennzeichnet, ein verlaufen in den Wäldern war eigentlich unmöglich. Die Versorgungsstationen waren ausreichend und gut. Kurz vor dem Ziel wurden wir doch noch von heftigen Regenfällen und einen Temperatursturz auf 12C° überrascht.

Eine deftige Überraschung folgte bei der Siegerehrung, Britta Heinemann siegte bei den Frauen und stellte natürlich bei dem ersten 25 km Lauf mit 2:19:04 Stunden einen Streckenrekord auf. Auf undankbaren 4. Platz in seiner AK lief Norbert Ebel in tollen 2:04:50 Stunden, den 7. Platz in seiner AK belegte Markus Uhr in 2:19:04 Stunden. 2:28:43 Stunden benötigte Helmut Klauke und belegte damit in seiner AK den 9. Platz.